

دویم چاپ

# نر نه، نو کله؟

(د سستی، لټی او بی پروایی څخه د ځان ژغورلو غوره نسخه)



لیکوال: محمد بشیر جمعه  
ژباړنه: ډاکټره صفیه صحاب



## نن نه، نو کله؟

ليکوال: محمد بشير جمعه

ژباړونکې: ډاکټره صفیه صاحب

خپرنډوی: یار خپرنډویه ټولنه

دېزاین چارې: رحمن الله بهیر

چاپ شمېر: ۱۰۰۰ چاپکال: ۱۳۹۵ ل/۲۰۱۶

خپرنیز لړ: (۱۰) چاپ وار: دویم

د چاپ حقوق یې له خپرنډویې ټولنې سره خوندي دي.



ترلاسه کولو ځای

یار کتاب پلورځی، لاندینی پور، اسحاق زی مارکېټ، بزازی څلور لارې، جلال آباد- افغانستان

+۷۸۵۵۰۰۷۳۱/+۷۹۷۱۳۱۶۱۷

Khanbaheer2@gmail.com

# ليکړه

منځ

سرليک

- ۱..... نقشه جوړ کړه... له پنده ډکه کيسه
- ۳..... لتي او ناراستي لوی دښمن دی!
- ۴..... بې پروايي څه شی ده؟
- ۲..... د سبا فکر!
- ۷..... زمونږ پر ورځني ژوند د لتي او بې پروايي بدې اغېزې
- ۸..... ممکنه بهرنی اغېزې
- ۸..... ممکنه داخلي اغېزې
- ۸..... د لتي اثرات (خپل ژوند ته ځير شئ)
- ۹..... لږ همت وکړه!
- ۱۱..... د بې پروايي وپروونکې نښې
- ۱۳..... د شېبو لتي، د پېړيو سزا - يوه عبرتناکه کيسه
- ۱۳..... بس لتي همدلته ايسار کړم!
- ۱۴..... د بې پروايي او لتي ډولونه
- ۱۵..... خپل ځان
- ۱۵..... د ژوند چارې
- ۱۵..... د نورو په معاملو کې خپل ځان غير ذمه وار گڼل
- ۱۵..... د بې پروايي ځانگې يا برخې

## سرلیک

مخ

- ۱۲..... کورني کارونه
- ۱۲..... اداري کارونه
- ۱۷..... ذاتي کارونه
- ۱۷..... ټولنيزې اړيکې
- ۱۸..... مالي کارونه
- ۱۹..... نور کارونه
- ۲۰..... د بې پروايۍ يو څو نور ډولونه
- ۲۱..... دلته، بې پروايۍ او ناراستۍ پېژندنه
- ۳۲..... د بې پروايۍ په برخه کې ستاسې پلمې او عذرونه
- ۳۴..... له بې پروايۍ او لټې څخه د تېبنتې څو ډولونه
- ۳۴..... دلته او ناراستۍ ډولونه

درملنه، حقيقتونه، احساس او مشورې

- ۳۹..... هغه شخصي عناصر چې له امله يې موږ سست او ناراسته کېږو
- ۴۲..... ارزونه او له ځان سره محاسبه
- ۴۶..... له يوه بل سره يې پرتله کول
- ۴۶..... د يو حديث شريف مطالعه
- ۴۸..... له بېځايه، لعنتي او بې معنا خبرو او نورو کارونو څخه لرې اوسه
- ۴۸..... د قرآن کریم احکام
- ۴۹..... د نبي کریم صلی الله عليه وسلم احاديث
- ۵۰..... خپله نننۍ ورځ (today) تر پرونۍ ورځې (yesterday) بڼه کړئ
- ۵۱..... نعمتونه غنيمت وگڼه
- ۵۲..... د خپلو کړنو اندازه کولو گراف

د عمل تگلاره (وړاندیزونه)

- ۵۵..... څرگند هدف او په مختلفو برخو وېشنه

۵۵	..... توازن او تسلسل
۵۲	..... رښتیا او حقیقت خوښونه
۵۷	..... نیمگړي کارونه او لومړیتوبونه
۵۷	..... وخت ټاکنه
۵۸	..... لومړیتوبونه، د کارونو وپش او کار ځنډول
۶۱	..... الف: خوی او رویه موبدله کړئ
۶۱	..... الف: د فکر بدلون
۶۲	..... ب: نور کارونه
۶۴	..... خپل چاپیریال منظم کړئ
۶۵	..... وقفې او د انتظار شپې (دقیقې)
۶۲	..... غوره وخت او اتفاق (یوځای والی)
۶۷	..... فرصت او وخت ترمړینې وروسته لاس ته نه راځي
۶۹	..... د لقمان حکیم یوه کیسه

هو، زه به هڅه وکړم

۷۰	..... د موقع او وخت ټاکل
۷۰	..... د خپلې روغتیا جاج اخیستل
۷۱	..... د اوسني وخت صلاحیتونه مو لوړ کړئ
۷۱	..... دوه اړین کارونه
۷۲	..... خپل ځان له دغې (غ) څخه وژغورئ
۷۳	..... کرېډېټ پانه
۷۴	..... وصیت
۷۴	..... مالي کارونه
۷۵	..... زکات او میراث
۷۵	..... د خپل اخرت په اړه فکر

## سرليڪ

مخ

- ۷۵..... د يو ڪار په پاى ته رسولو خوښي څرگندول
- ۷۲..... استغفار او بښنه.....
- ۷۲..... په جنازه کي گڏون ڪول
- ۷۷..... د خپل نفس حقوق.....
- ۷۷..... يو څو پوښتنې.....
- ۸۱..... څپرک اوسئ، لرليد ونکي اوسئ

### نقشه جوړ کړه... له پنډه ډکه کیسه

یو کس په مطالعه بوخت و، تر څنگ یې د هغه کوچني زوی لوبې کولې، کله چې یې شور ماشور پیل کړ، نو پلار یې په ډېره مینه ورته وویل: گوره زویه! زه مطالعه کوم، شور ماشور مه کوه!

ماشوم غلی شو، خو دې حالت تر ډېره دوام ونه کړ او بیا یې شور ماشور پیل کړ، پلار یې په دې سوچ کې شو چې ماشوم څنگه غلی کړي ترڅو دی خپله مطالعه وکړي؟ له لږ فکر وروسته یې د مېز له سر څخه د یوې پخوانۍ ورځپاڼې یوه پاڼه راواخيسته چې د نړۍ نقشه پرې رسم شوې وه، هغه خپل زوی څنگ ته کېناوه، ورځپاڼه یې په مخکې ورته کېښوده او ورته یې وویل: دا د نړۍ نقشه ده، دا افغانستان دی، دلته پاکستان دی، دلته امریکا ده، دلته بحر الکاهل او دلته همالیه موقعیت لري. زوی یې ورته کتل او (ښه پلاره، ښه پلاره) یې ویل. پلار یې لږ وروسته پاڼه له توتۍ-توتۍ کولو وروسته زوی ته وسپارله او ورته یې وویل: واخله زویه! هغې خونې ته ولاړ شه، دغه نقشه بېرته جوړه کړه او ماته یې راوړه.

کله چې کوچنی ولاړ، پلار یې آرامه ساه واخيسته، له ځان سره یې وویل چې د دوه، درې ساعتونو لپاره خومې سر درد ختم شو؛ خو د هغه انتظار او آرامه فضا ډېره ونه پاییده. نیم ساعت یا پنځه څلوېښت دقیقې وروسته ماشوم په منډه راغی او په ډېرې خوښۍ یې وویل: پلاره! پلاره! د نړۍ نقشه جوړه شوه.

پلاره يې له لرې په نقشي نظر واچوه، گوري چې د غرونو موقعيت، د سيندونو تگلارې، د بنارونو موقعيتونه ټول په خپل، خپل ځای باندي سم جوړ وو، پلار يې ورڅخه پوښتنه وکړه:

زويه! دا کار دې څنگه ترسره کړ؟

زوی يې ځواب ورکړ: پلاره! دا کار ډېر اسانه دی.

د پلار حيرانتيا يې نوره هم زياته شوه، زوی يې په ځواب کې وويل: پلاره! تا چې کله نقشه ټوټې ټوټې کړه؛ نو ما وليدل چې هغه بل مخ ته يې د يوه کس غټ انځور رسم شوی و، د هغه کس انځور چې مې سم کړ؛ نو د نړۍ نقشه لکه د وړاندي په څېر جوړه شوه.

هو، حقيقت دا دی چې انسان هر چېرې وي او هر څنگه وغواړي، کولای شي ځان اصلاح کړي؛ خو د دې لپاره اړينه ده، چې تر هر څه وړاندي په خپله د ځان اصلاح کولو او سمولو هڅه وکړي. زموږ د دفتر، سيمې، ټولني، ژوند کارونو او په ژوند پورې تړلو پېښو نقشه هم همدغه شان وړانه او ټوټه-ټوټه شوې ده، د دغې نقشي د سمولو لپاره اړينه ده، چې د انسان انځور سم کړو. د دغه شخص انځور په حقيقت کې زموږ خپل انځور دی. د تيت پرک شوي انځور سمول ډېر اړين دي. موږ تل د خپلې ټولني او د هغې د حالاتو د سمولو په هڅه کې يو، ترڅو نقشه يې سمه کړو؛ خو نه بريالي کېږو، بلکې هر ځل له بري نور هم لرې او له ناکامۍ سره مخامخ کېږو. له همدې څخه څرگندېږي چې دغه انځور ويجاړ او تيت پرک شوی دی، د ټولني د نقشي د شيندل کېدو عوامل کېدای شي په لاندې ډول وي:

- زموږ د ژوند اراده او عزم څرگند نه دی.
- د ژوند تېرولو اصل مقصد مو معلوم او ټاکل شوی نه دی.
- موږ له قوي ارادې او لوړ عزم څخه بې برخې شوي يو.



- زمور طبيعت، عادتونه او خويونه سست شوي دي.
- زمور په کارونو کې بې پروايي او سستوالی پېدا شوی دی.
- مور د نن کار سبا ته پرېږدو او پر سبا باندې تکیه کوو.
- مور د (بیا به یې وکړم) کلیمې ښکار شوي یو، یعنې کله چې کوم کار راته وسپارل شي، وایو چې بیا به یې ترسره کړم.
- په پرېکړو کې له دومره سستی او ځنډ څخه کار اخلو چې گاډی راڅخه روان، رېل گاډی راڅخه پاتې او الوتکه راڅخه پرواز کوي.
- مور دومره بې زړه شوي یو، چې د بري دروازې مو پر مخ پرانیستي وي؛ خو مور ننه شو ورننوتلی.
- دا یو ښکاره حقیقت دی، چې زمور په ژوند کې لټي او ناراستي راپیدا شوي ده، په (سبا) مو دومره باور کړی، چې د ارادې او مقصد د ټاکلو لپاره هم (سبا، سبا) کوو او فکر کوو، چې هر څه به په خپله سم او ترسره شي.

### لټي او ناراستي لوی دښمن دی

بې پروايي، لټي، زړه نازره کېدل، کار ځنډول او د (بیا) کلیمې کارول زمور دښمنان او زمور د راتلونکې لپاره د پریزیا تباہ کونکي شیان دي او له نشه یې توکو څخه د پرتاواني دي.

کوم شخص چې نشه کوي، هغه تر یوه وخته له ټولني څخه وځي؛ خو بې پروا او لټ کس په ټولنه کې د موجودیت له امله هغې ته تاوان رسوي. په رسمي ادارو، شخصي کاروبار او هم په کورني ژوند هره برخه کې مو د بې پروايي او لټي خويونه او مسایل رامنځته شوي دي.

امام عبدالرحمن ابن جوزي رحمه الله (۵۹۷-۵۱۱) په خپل کتاب [منهاج القاصدين] کې د توبې په برخه کې د دې موضوع (په راتلونکې

کې يې کوم) په اړه ويلي دي:

((په راتلونکې تکیه کونکي عموماً تباہ کېږي، ځکه هغه په ورته دوو شيانو کې توپیر کوي، په راتلونکې د تکیه کوونکي انسان مثال د هغه کس په څېر دی چې یوه ونه وباسي، خو هغه ډېره کلکه وي، یوازې په زور سره وځي، تر زور و هلو وروسته هم ونه وځي او دی له ځانه سره وايي، چې زه د دې ونې د ویستلو لپاره یو کال وروسته راځم؛ خو هغه په دې نه پوهېږي، چې په ونه څومره وخت تېرېږي، هومره یې رینسې کلکېږي او خپله په سړي چې څومره عمر تېرېږي، هومره کمزوری کېږي.

لکه څرنگه چې هغه په ځوانۍ کې ونه شو کولای، چې ونه وباسي، په داسې حال کې چې دا مهال یې زور درلود، ځواني یې وه؛ نو کله چې په هغه باندې یو کال تېر شي او کمزوری شي او له بلې خوا ونه نوره هم کلکه او مضبوطه شوي وي، آیا وبه وکولای شي چې دا ونه وباسي؟))

### بې پروايي څه شی ده؟

د خوی او عادت له مخې د مهمو کارونو وروسته کول د بېځایه کارونو په مقابل کې، دغه عمل د بې پروايۍ او زړه نازره کېدو په نوم یادېږي چې په انگلیسي کې ورته د (Procrastination) وايي. موږ ځینې کارونه له دې امله پرېږدو، چې زړه مو ورته نه کېږي او ذهناً ورته تیار نه یو؛ خو ځینې وخت له دې امله ځینې کارونه پرېږدو، چې د هغو د ترسره کولو شوق نه لرو او ځینې وخت یې له دې امله پرېږدو، چې زموږ په فکر د هغو کارونو ترسره کولو ته لازيات وخت پاتې دی.

په دې سره په حقيقت کې موږ د الله جل جلاله نعمت (وخت) ضايع کړی دی او اوس يې هم ضايع کوو.

د رسول الله صلی الله عليه وسلم يو حديث شريف دی چې فرمايي: هغه چاته چې د نه راتلونکو ورځو په انتظار وي، وخت داسې آواز کوي: ای د آدم زویه! زه د الله جل جلاله نوی زېږېدلی او پېدا شوی مخلوق او ستا د عملونو گواه یم؛ نو له دې امله له ما څخه چې څومره گټه پورته کولای شې، پورته يې کړه، ځکه زه تر تلو وروسته بېرته بيا هېڅکله نه راگرځم.

همدارنگه په يوه بل حديث شريف کې راغلي دي چې نبی کریم صلی الله عليه وسلم فرمايي:

((له مسلمان سره همېشه دوه تشويشونه وي، يو د هغه ماضي يا تېر وخت په اړه چې هغه نه پوهېږي، چې د الله جل جلاله پر وړاندې به څه نتیجه ولري او دويم د هغې راتلونکې په اړه چې هغه نه پوهېږي چې الله جل جلاله به د هغه په اړه پکې څه فيصله کوي او په تقدير کې به يې ورته څه ليکلي؛ نو له دې امله انسان ته د خپل ځان لپاره ځان، د آخرت لپاره دنيا، له بوډاوالي څخه مخکې ځواني او له مرگ نه مخکې خپل ژوند په کار اچول او له هغې څخه سمه گټه پورته کول پکار دي.))

په يوه بل حديث شريف کې راغلي دي چې زړه نازړه کېدل (لټي) د شېطان نښه ده، هغه يې د مسلمانانو په زړونو کې وراچوي او د مسلمانانو په زړونو کې ورته ځای ورکوي. همدا راز امام ابن جوزي رحمه الله فرمايلي دي: د عمر له ساه گانو څخه هره ساه يوه قيمتي ملغلره ده، چې قيمت يې تر هر شي لوړ دی.

## د سبا فکر

زموږ په ژوند کې د سبا (راتلونکي وخت يا ورځې) کلیمه هم یوه دوکده ده، چې انسان د وخت د ضایع کولو له شرم او افسوس سره مخامخ کوي. د انسان پر ژبه بل هېڅ داسې لفظ نه شته چې د (سبا) د لفظ په څېر د دومره گناهونو، کم عقلتوب، وعده خلافیو، بېخایه هیلو، غفلتونو، بې پروایۍ او د دومره تباه شوي ژوند لپاره یوازینی ځواب ورکونکی وي، ځکه د هغه راتلونکې (سبا) هېڅکله نه راځي. یو ځل چې وخت تېر شي، مړ شي، بس بیا یې همداسې مړ پرېږده، دغه حالت د یوه انسان له مرگ سره تشبیه کولای شو، انسان چې ومري، پر قبر یې له اوبنکو تویولو پرته بل هېڅ نه شو کولای. موږ باید د سبا غم پرېږدو، د سبا پرځای نن ورځ مهمه ده، سبا ورځ هېڅکله له نن سره نه شي برابرېدی او نه به کله برابره شي.

لټ خلک او هغه خلک چې په یو کار کې زړه نازړه کېږي، دوی وایي چې کله د یو کار وخت راشي؛ نو هغه وخت به ورسره گورو، نن د دې پېښې په څپگان ولې هسې خپل ځانونه خپه کړو او خپله ننۍ ورځ خرابه کړو او کله دا هم وایي چې کله مو توان پیدا کړ؛ نو بیا به ټول کارونه ترسره کړو. د ځینو خلکو خوی او عادت داسې وي، چې په پای کې کارونه کوي، د هغو خپل خوند وي، لکه داخترپه شپه پېرودل او سودا اخیستل، د مالې اخیستل او ورکول، د هغه لپاره د بانک چیت جوړول، د برېښنا، گاز، د تېلیفون بیل په اخري نېټه ورکول او داسې نور، گوندې دوی د خپل ځان او نورو ته د تکلیف رسولو څخه د خوند اخیستلو هڅه کوي.

د ځينو خلکو د ژوند تېرولو هدف څرگند نه وي، تاسې خپله فکر وکړئ، چې د يو چا منزل او هدف څرگند نه وي؛ نو هغه څنگه سفر وکړي او خپل سفر پر مخ بوځي. نېکبخته خلک هغه دي چې خپل اړين ضرورتونه او اړتياوې لاس ته راوړي؛ نور کارونه پرېږدي او د عمل لورې ته توجه وکړي او عمل کول خپل اصلي مقصد وگڼي (د نن په ژبه ترجيح ورکول او د غوره شې تعين کړي او پر هغه باندې عمل کوونکی اوسي.)

### زموږ پر ورځني ژوند دلته او بي پروايۍ بدې اغېزې

بي پروايي يوه نه محسوسېدونکې ناروغي او د خپل ځان ملامتولو نشه ده، چې انسان ترې خوند اخلي. همدا راز دا يوه شخصي، ټولنيزه او قومي ناروغي ده چې اغېزې او نښې يې سختې او ستونزمنې دي. د دې موضوع په اړه دوو مشهورو عالمانو (جين بي برکا او لينور ايم يو آن) د خپل کتاب (Procrastination) په لړليک کې دلته اغېزې او نښې په لاندې ډول بيان کړي دي:

### ممکنه بهرنۍ اغېزې

- ✓ پر ځان د باور او عزت نفس کمزورتيا.
- ✓ د ملگرو او کورنۍ له غړو سره جنګ جگړې.
- ✓ له ملگرو او هم عصره خلکو سره اختلاف او خپګان.
- ✓ له خپل مشر سره اختلاف او خپګان.
- ✓ په کاروبار کې زيانونه.
- ✓ دولتي جرمانې لگېدل.
- ✓ مالي زيانونه.

# ننه؛ نو کله؟

۸

✓ پېښې او بدني دردونه.

## ممکنه داخلي اغېزې

- ✓ د کمتری احساس.
- ✓ خجالت او پښېمانتیا.
- ✓ په کارونو کې نه شاملېدل.
- ✓ ځان ملامتول.
- ✓ نارامی.
- ✓ زړه تنګي.
- ✓ بدني تکلیف یا ناروغي.
- ✓ یوازیتوب (تنهایی) خوښول.

## د لټې اثرات (خپل ژوند ته خیر شئ!)

آیا تاسې کله د بې پروایۍ او لټې ښکار شوي یاست؟ که چېرته ښکار شوي یئ او یا مو اندېښنه وي، چې ښکار به یې شئ؛ نو د خپل ځان د ډاډمن کولو لپاره ځانونه وازمویی او ولیکئ چې لټې ستاسې پر داخلي او بهرني ژوند څه اغېزې کړي دي:

۱. جدول

شماره	ممکنې بهرنۍ اغېزې	ممکنې داخلي او کورنۍ اغېزې
۱		
۲		
۳		
۴		
۵		

		۶
		۷
		۸
		۹
		۱۰
		۱۱
		۱۲
		۱۳
		۱۴
		۱۵
		۱۶
		۱۷
		۱۸
		۱۹
		۲۰

لږ همت وکړه

موږ د بې پروايۍ او لټې د ناروغيو له امله خپل مقصدونه لاس ته نشو راوړلي، ځکه چې نه د آخرت لپاره کوم چمتووالی لرو او نه هم خپله دنيا جوړوو. په ژوند کې مونږ ناکامي د ځنځيرونو په څېر په پښو کې اچول شوي ده، چې له امله يې افسوس او ملامتي زموږ د راتلونکې سامان جوړ شوی دی. موږ پوهېږو چې د وېده کېدو لپاره پاڅېدل او تلل اسانه دي؛ خو د تللو او حرکت لپاره پاڅېدل سخت او ستونزمن دي. موږ او تاسې تلوونکي يو؛ خو له خپلې بستري څخه

پاڅېدلی نه شو، په داسې حال کې چې مور ته تلل او حرکت پکار دی او د خپل ژوند د مقصدونو لاس ته راوړل راته اړین دي. په دنیا کې د دوو شیانو د پېښېدو معلومات څرگند نه وي، یو دا چې د شپې به څه وخت خوب راځي او په څو بجو به وېده کېږي، دویم دا چې د یو قوم زوال یا سقوط به کله پېلېږي، همدا تـاوان موجوده قوم ته نه څرگندېږي؛ خو راتلونکی نسل متاثره کوي.

زموږ د زوال او سقوط ډېر لوی سبب او لامل همدغه بې پروایي او لټي ده، په حقیقت کې دا یوه نااهلي (بې نسبي) ده، د پاملرنې نشتوالی دی او د مقصد د شعور کموالی دی چې د کور له پېښو څخه نیولې تر قومي پېښو پورې په کې ستونزې دي، چې له امله یې د دقیقو کارونه په میاشتو، میاشتو کې هم نه ترسره کېږي او مور سست او خوار پاتې شوي یو؛ نور اځی خپل ځان وازمایي، ولې چې موږ د خپل کور، ادارې، ټولنې، ښاروالۍ، ولایتي او د مرکزي حکومتونو په هره برخه کې له بې پروایۍ سره مخامخ کېدونکي یو. که په حقیقت کې دا د یو قوم د ناروغي تباه کونکي زوال نښه نه وي؛ نو بیا تاسې ووايئ چې دا څه دي؟ داناروغي (لټي) او نشه د هېرویین او افیونو څخه کمه نه ده. همدارنگه سونامي طوفان خود سمندر له دننه څخه را پورته کېږي او بیا ټولې ساحلې سیمې ویجاړوي؛ خود لټي او بې پروایۍ سېلاب او طوفان د کوم سیند یا بحر محتاج نه دی، داد قوم د خلکو له دننه څخه را پورته کېږي او پرته له احساسولو څخه ټول قوم

دوبوي



## د بي پروايۍ و پروونکې نښې

دا هغه وپروونکې نښې دي، چې د مخ د خپرې په خپر ستاسې په کارونو کې رابرسېره کېږي او ستاسې له خوی څخه خلکو ته څرگندېږي.

۱. که چېرته تاسې د بي پروايۍ او لټې ښکار شوي ياست؛ نو له دې امله ستاسې شخصيت غير منظم او بي ترتيبه کېږي، چې څرگندې نښې يې په لاندې ډول دي:

(الف) تاسې پخپلو اړينو کارونو کې کموالی نه راوړئ، ډېرې کارونه سره يوځای راټول او جمع کوئ او خپل وخت په آرام او خوب کولو او يا هم په اسانه کارونو تېروئ.

(ب) کوم خلک چې بي پروايي کوي، هغوی د پاملرنې د نشتوالي او يوازيتوب ښکار شوي دي، يعنې کوم څه ته خاصه پاملرنه نه کوي او يوازيتوب خوښوي.

(ج) د بي پروايۍ ښکار شوي خلک ډېرې پيښې خپل ذهن ته پرېږدي او د هغوپه خپل ذهن او يادښت د ترسره کولو هڅه کوي، يعنې د يوې پيښې يا کار د ترسره کولو لپاره بېلابېل فکرونه کوي او پخپل ذهن زور راوړي؛ خو حرکت نه کوي، دوی په حقيقت کې د هغو کارونو او ذمه واريو د هېرولو روږدي وي.

(د) په ژوند کې دومره ډېر کارونه ځانته راټولوو، چې بيا هغه نشو ترسره کولای، چې له دې امله مو کارونه او بوختياوې زياتېږي او موږ ته د نه ټاکلو او بې وسۍ احساس راپېدا کېږي. دا چې کارونه موزيات شي؛ نو له همدې امله يې نشو عملي کولای او موږ د لټې لامل گرځي. (۲) د وخت او د هغه د استعمالوونکو پيښو کې بې حقيقي خوښول، د خپلې معاملې او د نقشو (طرحو) نه څرگندول، خپل وخت په سمه توګه

نه استعمالول او هغه بېخايه لگول، په وروسته والي سره راتگ، په خپله اداره کې تر ناوخته پورې ناسته پاسته کول او پرته له دې ادارې کارونه کورته راوړل، په کور کې هغه په سمه توگه نه ترسره کول، همدا راز د کورنۍ د غړو سره د يو کار لپاره نقشه برابرول، بيا د هغو سره تنگېدل يا ژر وپډه کېدل يا دا بهانه جوړول چې طبيعت مې خراب دی.

۳. د ژوند په مقصدونو او اقتداري پېښو کې څرگند او ښه فکر نه کول او په دې پېښو کې ځان غير ذمه وار گڼل.

۴. تل خپل ځان ناخوښ او خپه احساسول او په دغه خفگان کې ځان مبتلا کول او همدا راز خپل ځان رټل او ملامته کول.

۵. په يو کار کې ښه فيصله نه کول او د غلطيو وېره درلودل او د همدې وېرې له امله وړاندې نه تلل يعنې يو کار ته مو اراده وي؛ خو وايو چې هسې نه کومه غلطې راڅخه وشي يا تاوان راته راونه رسېږي، په داسې حال کې چې انسان له غلطيو څخه خلاص نه دی؛ خود خپل فکر په واسطه کولای شي دا هرڅه له مينځه يوسي.

۶. د خپل عزت نفس په پېښو کې نه هوښيارېدل او نورو ته د دې وخت ورکول چې هغوی تاسې ته نصيحت وکړي.

۷. د کمال خوښونې هيله تاسې ته هېڅ نوم نشي گټلای، بلکې کوم کار چې تاسې کولای شئ، هغه همدا سې پاتې کېږي.

۸. په نتيجه کې سست او بې پروا کس په ټولنه کې د اوسېدلو سره سره بيا هم خپل ځان رټي او ملامته کوي.

دا هغه وپروونکي او خطرناکي نښې دي چې ستاسې په دنده، سوداگري، کاروبار او کورنۍ ژوند په بقاء، آرامۍ او پرمختگ ناوړه اغېزې کوي، له دغو څخه د ځان ژغورلو هڅه وکړئ يا د هغو په کمولو کې هڅه وکړئ يا هم د هغه درملنه وکړئ. ستاسو د ژوندي پاتې کېدو،

پرمختګ او کامیابی لپاره د دغې ناروغۍ که تاسې خپله درملنه وکړه؛ نو یو وخت به راشي چې تاسو به پخپله دا وایئ چې: جب کشتی ثابت و سالم تهې ساحل کې تمنا کس کو تهې اب ایسی شکسته کشتی پر ساحل کې تمنا کون کرے؟ ژباړه: کله چې کبستی روغه، جوړه وه، ساحل ته د رسېدو هیله له چا سره نه وه؛ خو اوس به په دغې ماتې شوې کبستی کې څوک ساحل ته د رسېدو هیله وکړي؟

## د شپو لټی، د پړیو سزا - یوه عبرتناکه کیسه

په ۱۲ مارچ کال ۱۸۸۱م کې زار روس په یوه اعلامیه باندې لاسلیک وکړ چې د جمهوري حکومت لپاره په کې د ولسي جرګې د راغونښتلو غوښتنه شوې وه، له دې وروسته په بله ورځ کله چې د اعلامیې دولتي اعلان ونه شو؛ نو له امله یې زار روس ووژل شو.

## بس لټی همدلته ایسار کړم!

زموږ څومره خپلوان او ملګري د ناروغۍ په حالت کې په روغتونونو کې تر درملنې لاندې دي او موږ د خپلې لټې او زړه نازړه توب له امله د هغوی عیادت او خیریت پوښتنې ته نه ورځو. له دې پرته په ژوند کې ځینې کارونه داسې دي چې موږ د فکر او نقشي تر حده پورې پوره کړي؛ خو د عمل په میدان کې مو د سبا ورځې تمه کړې ده، څومره شپې مو داسې تېرې کړي دي، چې د کوم کار تر کولو دمخه مو دا اراده کړې وي، چې بس لږ به آرام وکړو، له هغې وروسته به دغه کار ترسره کړو؛ خو په دغه آرام کولو سره سهار کېږي. همدا راز مو څومره ورځې داسې تېرې کړي دي، چې وایو: کور ته ماښام له رسېدو سره سم به دا

کار کوم یا دا کار به و کړم؛ خو لمر و غورځېږي او هغه ما بنام په شپه او شپه په ما بنام کې ننوځي.

په پای کې مو د انتظار دا لمر هم ډوب شي او موږ تل له سرگردانیو او ستونزو سره لاس گرېوان کېږو.

موږ د ژوند په ډېرو معاملو کې د لټې او سستې ثبوت ورکوو، د ځوانۍ پر مهال د زده کړې لاس ته راوړل، د ازموینې لپاره چمتوالی او د خپل راتلونکې لپاره د نقشي جوړول، مخې ته په راتلونکو ستونزو په قبلولو کې، بیا د عمل په ډگر کې، د خپلو کړو وړو او جوهر څرگندولو په معامله کې، په انساني معاملو او پېښو کې، د خپلو جذباتو او احساساتو د څرگندولو په معاملو کې، لنډه دا چې په هر حال او په ټول ژوند کې د لټې او بې پروایۍ ښکار شوي یو او که څه هم چې له هرې رشتې سره تړاو ولرو، لټې او بې پروایي مو په خوی بدل شوي. تاسې ته به د لټې د غلطۍ احساس د عمر په پای کې وشي او هغه وخت به وخت درڅخه تېروي.

## د بې پروایۍ او لټې ډولونه

پوهانو بې پروایي او لټې په درېیو ډولونو وېشلي:

۱. د خپل ځان د ښېگنې، پرمختګ او بریا په چارو کې سستي او لټې.

۲. د خپل ژوند، اقتصادي حالت، کور، کاروبار او ټولنیز ژوند په چارو

کې لټې او بې پروایي.

۳. د نورو خلکو د اړوند چارو په اړه بې پروایي او مسؤولیت نه

احساسول.

▪ خپل ځان:

په ورځ او بنکاره سترگو د کامیابی خوبونه ویني او په خیالونو کې له نرمۍ څخه کار اخلي؛ خود عمل په نړۍ کې دلته او بې پروایۍ بنکار شوی دی، داناروغي د هغولپاره او د هغو د پرمختګ او کامیابی لپاره ډېرې ستونزې راولاړوي.

▪ د ژوند چارې:

د کور، ادارې، ټولنیزو او د شرکت په کارونو کې موږ دلته او بې پروایۍ بنکار شوي یو، دا شیان د وخت په تېرېدو سره تاسې ته یو بوج او ستونزه جوړېږي. د دې خوی او عادت له امله کورنۍ، دفتری او سوداګرۍ جګړې رامنځته او پېدا کېږي.

▪ د نورو په معاملو کې خپل ځان غیر ذمه وار ګڼل:

تاسې خپل ځان ته له تاوان رسولو سره سره د نورو په کارونو کې غیر ذمه داره رویه او خوی غوره کړی دی، وعده نه پوره کول، یوځای ته په خپل وخت نه رسېدل، پوراخیستل او بیا په ټاکلي وخت نه ورکول، دا شیان ستاسې د شخصیت، فکر او ویاړنې ته تاوان رسوي.

د بې پروایۍ څانګې یا برخې

له ژوند څخه دلته او بې پروایۍ د لرې کولو لپاره اړینه ده چې موږ له هر څه نه وړاندې دا څرګند کړو، چې داناروغي په کومو کومو شکلونو او ډولونو زموږ په کارونو کې ننوتې ده. پوهانو د سستۍ څرنګوالی او خویونه په مختلفو څانګو تقسیم کړي دي، چې په لاندې ډول بیان شوی دي، د الریک تاسو ته د خپل ځان د ازمویلو موقع

درکوي، چې تاسې په کومو حالاتو کې دلته او بي پروايي بنسکار شوي ياست او په کومو حالاتو او کارونو کې فعال ياست:

## ۱. کورني کارونه.

- ✓ د کور واره واره کارونه کول.
- ✓ غلام (مزدور) او ماشين جوړونکي راغوبنتل.
- ✓ د خرابو او غير اړينو شيانو بېرته ورکول.
- ✓ د کور غټ کارونه کول، يعنې د کور د سمبالښت کارونه.
- ✓ د عرادي او ورلو راوړلو د وسايلو منظمول او اداره کول.
- ✓ د کور د اړتياوو او اسانتياوو د پوره کولو د بېلونو (قيمت پانې) ادا کول، يعنې د بربښنا، اوبو او نورو شيانو بېلونه ورکول.
- ✓ د اولاد او مېرمنې د اړتياوو پوره کول.

## ۲. اداري کارونه:

- ✓ ادارې يا دندې ته په خپل وخت رسېدل.
- ✓ لېدنو ته په ټاکلي وخت ورتلل.
- ✓ کاروبارې اړيکې په منظمه توگه نيول.
- ✓ فيصلې کول.
- ✓ د ليکلو او کاغذي کارونو په سمه توگه خلاصول.
- ✓ د راپورونو او نورو په سمه توگه ليکل.
- ✓ د خلکو په ستونزو او مسئلو باندې بحث او خبرې اترې کول.
- ✓ د ښه کار په ترسره کولو باندې د هغوی حوصلې لوړول، يعنې هغوی ته افرين ويل.

- ✓ ټوکېدلي، خيالي فکرونه او د کارونو نقشي په عملي ډول جوړول او هغه ترسره کول.
- ✓ اخیستونکو ته د خپل د خدمت او سوداګرۍ قیمت پانې لېږل.
- ✓ د خپل ځان لپاره په تنخوا کې د ورزیاتولو او پرمختګ په اړه خبرې کول.
- ✓ له خپل مشر سره د اړونده پېښو او کارونو په اړه د خبرو، اترو لپاره لیدني کول.

## ۳. ذاتي کارونه:

- ✓ بدني تمرین کول.
- ✓ د وزن کمولو لپاره مختلفې طریقې او ډولونه استعمالول.
- ✓ سګریت او نشه کونکي شیان (مخدرات) پرېښودل.
- ✓ د طبي مشورو لپاره رنځپوه ته ورتلل.
- ✓ د پاکوالي او نظافت په اصولو عمل کول.
- ✓ ویښتان سم جوړول.
- ✓ د خپلې خوښې کتابونه مطالعه کول.
- ✓ د ځان د ښکلا او پاکوالي لپاره اړوندو او اړینو کارونو د ترسره کولو هڅه کول.
- ✓ له خپلې خوښې سره سم په مختلفو غونډو کې ونډه اخیستل.
- ✓ د خپلې خوښې کارونه ترسره کول.

## ۴. ټولنيزې اړیکې:

- ✓ له ملګرو سره لېدنې یا تلیفوني اړیکې نیول.
- ✓ لیکونه او ایمپلونه لېږل.
- ✓ خلک دعوت کول.

- ✓ د خپلوانو لیدو ته ورتلل.
- ✓ له خپلوانو سره د لیک یا تیلیفون له لارې اړیکه نیول.
- ✓ د خوښۍ پر مهال ډالۍ او مبارکي وړاندې کول.
- ✓ په خوشحالی کې ډالۍ او کارتونه لېږل.
- ✓ ټولنیزو او سیمه ییزو کارونو ته په خپل ټاکلي وخت ورتلل.
- ✓ د مرستې لپاره غوښتنه کول.
- ✓ خلکو ته دا ویل او څرگندول چې تاسې په غوسه یاسست یا ناخوښه یئ.
- ✓ بې گټې اړیکې پای ته رسول.

### ۵. مالي کارونه:

- ✓ د ماليې داخلولو لپاره له بانک څخه خپل وسایل (پیسې او نور) راویستل.
- ✓ د پېرېدلو او پلورلو لپاره سم او مناسب حساب کول.
- ✓ د خپلو وسایلو لپاره بودیجه جوړول.
- ✓ د گټې لپاره سرمایه داري او سوداګري کول.
- ✓ له بانک سره د خپلو شخصي کارونو (پیسې یا نور شيان چې پکې واچوي) یا نورو اړوندو کارونو لپاره اړیکه نیول.
- ✓ مختلف بیلونه اداء کول.
- ✓ د مختلفو ادارو د پورونو بېرته ورکول.
- ✓ د شخصي پورونو خلاصول.
- ✓ د مختلفو پور وړونکو څخه پور راټولول.
- ✓ د راډیو، تلویزون، انټرنیټ، کمپل د اسنادو فیس ورکول، همدا راز د موټر د قیمت پانې او اړوندو واجباتو ادا کول.



✓ د خپلو کارونو لپاره ورځنی حساب کول.

## ۶. نور کارونه

- له دې پرته نور داسې کارونه هم شته، چې زموږ په ټولنه کې د اهمیت وړ دي:
۱. که په کارونو یا نورو پېښو کې در څخه کومه غلطې وشي؛ نو بېښه وغواړه.
  ۲. له خپلوانو سره د مختلفو جنګ، جګړو پای ته رسول، ځان له ستونزو څخه خلاصول او په سوله کې ژوند کول.
  ۳. له خپلوانو او ملګرو څخه په اړینو وختونو کې کوم څه د پور په ډول اخیستل او هغه شیان بېرته په ټاکلي وخت ورکول.
  ۴. د الله جل جلاله د عباداتو او فرایضو په پوره کولو کې د سستوالي او وروسته پاتې والي په کولو کې له الله جل جلاله څخه بېرته بېښه غوښتل او راتلونکې کې پاملرنه کول.
  ۵. له خلکو سره خواخوږي کول.
  ۶. د مړو لپاره د بېښې او مغفرت دعا کول.
  ۷. د خپلو کارونو د آسانتیا لپاره له الله جل جلاله څخه دعا غوښتل.
  ۸. عیادت او د مریض پوښتنې ته ورتلل.
  ۹. د خپلوانو او ملګرو سره په کړو وعدو وفا کول.
  ۱۰. د یو کس له مړینې څخه وروسته د هغه په وصیت او میراث په پېښو کې ځان له ستونزو ویستل او ستونزې حلول، یعنې د هغه په وصیت عمل کول او میراث یې په سمه توګه وپېشل.

## د بې پروايۍ يو خو نور ډولونه

زموږ په ژوند کې د بې پروايۍ يو خو نور ډولونه هم موجود دي، لکه:

۱. زموږ په روزمره کارونو کې اړين کارونه دمخه راځي؛ خو موږ د اړينو کارونو په ټاکلو کې فکر نه کوو او نه هم ورته پاملرنه کوو.

۲. د قومي نظام د کمزوروالي له امله موږ ته له اړينو کارونو څخه د تېبنتې لپاره په زرگونه بهانې زده دي، موږ خپله تېبنته او د ناکامۍ پره په بهرنيو لاملونو اچوو.

۳. موږ د خپل ژوند ټاکليو هدفونو ته د دغې لټې له امله نشو رسېدلاي چې په پای کې د ذهني فشار او زور بنسټ کار کېږي، چې له امله بې زموږ کاري استعداد او پرمختګ اغېزمن کېږي.

۴. لکه څرنګه چې زموږ په قومي ژوند کې د فلسفې بنسټ، د ژوند فکر، اړونده پلان جوړونه او د کاري خلکو د غوره صلاحیتونو د استعمال کموالی دی؛ نو له دې امله د قومي مظاهرو او اوزونو بنسټ کار شوي يو.

هېوادونه او ادارې د خپلې بقاء لپاره د ټولنيز او قومي تاوان په پامه غورځولو سره مهم اقدامات او کارونه ترسره کوي، چې په دې سره هغوی په مؤقت ډول پاتې کېږي؛ خو د يوه قوم په توګه موږ خپل بنسټونه تباہ کوو.

۴. زموږ يو خوی دا هم دی، چې د کوم کار لپاره کومه نېټه وټاکو؛ نو په همغه نېټه هغه کار ترسره کوو، سره له دې چې تر هغې نېټې وړاندې ډېر داسې چانسونه لاس ته راځي، چې په هغه کې نه يواځې دا چې د هغه کار لپاره پلان جوړولای شو، بلکې هغه اصلي کار هم کولای شو.

۵. زموږ خوی او رویه له دې څخه هم څرګندېږي کله چې د باران په موسم کې اوبه راټولې شي؛ نو موږ په کې تېرېږو او ځان ته لاره په

کې جوړوو، په داسې حال کې چې په دې اړه مخکې له مخکې شخصي او د بناروالۍ هڅې کېدای شي او له دې لارې د اوبو د ذخیره کېدو ډنډونه هم پاکېدای شي ترڅو مرضونه ترې پیدانه شي.

۲. د ازموینو په ورځو کې د دمې لپاره څو ساعتونه فلمونه گورو یا له ملگرو سره په مجلسونو کې کېنو، د دې وخت یو څو دقیقې هم که وي، ډېرې ارزښتناکې دي. موږ د ورځپاڼو په لوستو لگیا کېږو یا د ناول په لوستو خپل وخت تېروو، د رخصتۍ پر ورځ د کور د سودا او سامان اخیستو اړتیا وي؛ خو موږ ورځپاڼې لولو او د سودا راوړلو په مقابل ترجیح ورکوو، په پای کې مو کور ته بېکاره شیان راوړو، ځکه بڼه او مناسب وخت مو له لاسه ورکړ، په داسې حال کې چې ورځپاڼه خو د سودا او سامان تر راوړلو وروسته هم لوستی شو.

۷. د تلویزون چینلونه بدلوو رابدلوو او پراگندې باندې غیر اړین ویب سائیتونه گورو، په بېکاره خو وایو، چې د خپلو معلوماتو د زیاتوالي هڅه کوو؛ خو په حقیقت کې په دې سره خپل وخت ضایع کوو.

### د لټې، بې پروایۍ او ناراستۍ پېژندنه

تاسو بې پروایي او لټې په څلورو طریقو پېژندلی شئ، د دې مثال داسې دی لکه تاسو چې د ناروغۍ په حالت کې خپله درملنه کوئ؛ نو ډاکټر ستاسې څو ډوله معاینه کوي، د هرې معاینې پایله بېله بېله رډي او په نتیجه کې ډاکټر د ناروغۍ په اړه خپلو آزمېښتونو ته په کتو پرېکړه کوي او بیا یوې پایلې ته رسېږي، چې تشخیص یا (Diagnosis) یې بولي.

موږ هم د بې پروایۍ او لټې د ډولونو معلومولو لپاره ښه اشخاصو ازموینې اخیستي، بیا مو د هر ډول لپاره مناسبه دوا په گوته کړې:

الف: د وختونو ازموینه:

تاسې لږ تر لږه د یوې اونۍ پورې د دې خبرې ازمایښت وکړئ، چې په کومو حالاتو کې مولهې او ناراستې لاندې کوي، د دې کار لپاره لاندې جدول مطالعه کړئ او د هغې د ډکولو لپاره تریوې اونۍ پورې هڅه وکړئ، بیا یې خپله وارزوي یا یې په اړه له خپل کوم مشر (mentor) څخه سلا مشوره واخلي.

ب: د کار/دندې ازموینه:

ځینې کارونه/دندې داسې وي، چې زړه موندنه غواړي ترسره یې کړو یا یې د ترسره کولو صلاحیت په موږ کې موجود نه وي او که چیرته یې صلاحیت ولرو؛ نو د کومې وېرې له امله یې نشو ترسره کولای.

ج: شخصي او خواړه خیزه بې پروایي:

تاسې د بې پروایۍ د څانگو مطالعه وکړه، اوس وړاندې د درکړل شوي جدول په مرسته د خپلې بې پروایۍ او لهجې جاج اخیستلی شئ. په جدول کې د لهجې، ناراستۍ، زړه نازړه توب او بې پروایۍ ډولونه او شکلونه په لوی کالم کې ولیکئ، د ښي لوري کالمونو (۱، ۲، ۳) کې د هغو ډولونو او د چپ لوري کالمونو (F، E، D، C، B، A) کې د هغو څانګې ولیکئ.

په بل مخ کې دویم ۲/ جدول وګورئ:



د بې پروايي د معلومولو او جاج اخيستلو جدول  
۳/ جدول

دحل لاري چاري	لاملونه	ورځي						وختونه
		پنجشنبه	چهارشنبه	سه شنبه	دوشنبه	یکشنبه	شنبه	
								د سهار وختونه
								۰۵-۰۶
								۰۶-۰۷
								۰۷-۰۸
								۰۸-۰۹
								اداري او کاروباري وختونه
								۰۹-۱۰
								۱۰-۱۱
								۱۱-۱۲
								۱۲-۰۱
								۰۱-۰۲
								۰۲-۰۳
								۰۳-۰۴
								۰۴-۰۵
								۰۵-۰۶
								داداري کارونو څخه وروسته وختونه
								۰۶-۰۷



# ننه؛ نو کله؟

۲۲

۴/ جدول:

تاسې په کومو حالاتو کې د لټې، ناراستۍ او بې پروايۍ بنسکار کېږئ؟

د حل لارې	د څه له کبله	کارونه
۱- د کور کارونه		
		➤
		➤
		➤
		➤
		➤
		➤
		➤
		➤
۲- ادارې ياد فترې کارونه		
		➤
		➤
		➤
		➤
		➤
		➤
		➤
		➤
		➤



# نونه؛ نو کله؟

۲۷

## ۳- د مسولیتونو په کارونو کې

		➤
		➤
		➤
		➤
		➤
		➤
		➤

## ۴- د ماشومانو او مېرمنې د مسولیتونو په کارونو کې

		➤
		➤
		➤
		➤
		➤
		➤

## ۵. ټولنیزو او مذهبي کارونو او پېښو کې

		➤
		➤
		➤
		➤
		➤
		➤
		➤
		➤

۵/ جدول:

بي پروا اولتي کونکي خلک، تاسي چيرته ياست؟

اي تاسي موافق ياست، هو/ يانه (د خان لپاره نوټونه جوړ کړئ)	نوعه
	<p><b>زده کونکي/ زده کونکي:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- په ټولگي کې په توجه او پاملرني سره نه لوستل.</li> <li>- په کور کې په منظم ډول مطالعه اوزده کړه نه کول.</li> <li>- د خپل راتلونکي لپاره نقشه نه جوړول</li> <li>- د شپې ترناوخته پورې په تلويزون او نړيوال جال باندې خپل وخت ضايع کول.</li> <li>- د ملگرو سره بي ځايه ټوکې، ټکالي کول.</li> </ul>
	<p><b>مېرمنې:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- کور بې ترتيبه او نامنظم ساتل.</li> <li>- زيات اصراف اولگښت کول.</li> <li>- په خپل وخت ډوډۍ نه تيارول.</li> </ul>
	<p><b>کار کونکي:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- کار ته په خپل وخت نه تلل.</li> <li>- سم او معياري کار نه کول.</li> <li>- خپل کار په خپل وخت نه کول.</li> </ul>

	<p>- د خپلو مسولیتونو څخه وپره او تېښته غوره کول.</p>
	<p><b>دولتي کار کونکي/مشران</b></p> <p>- په خپل وخت د ندي ته نه تلل.          - په ايمانداري سره خپله دنده نه کول او خپل وخت په ايمانداري سره نه لگول.          - په خپلو شخصي کارونو او کاروبار، ځمکو او کارخانو کې خپل ډېرې وخت لگول.          - دوسيې راتولول او د هغو لپاره د پيسو انتظام کول (رشوت اخيستل).</p>
	<p><b>سوداگران/کاروباري خلک</b></p> <p>- د خپل کاروبار لپاره سمه پروژې او طرحې نه کول او سوداگريزه نقشه نه جوړول.          - د کاروبار دگټې اوساتنې لپاره قانوني کار نه کول.          - کاروباري معاهده نه کول او د خپلې کورنۍ په سوداگري کې د شرکت اصول نه مراعات کول.          - کاروباري وعدي او قولونه نه پوره کول.</p>

## ټولنيز کار کونکي / لارښود

- ټولنيز کارونه د خپل  
غزت، شهرت او مال وسپله  
جوړول.

- يواځې استيج ته راتلل او کوم  
سم کار نه کول، يواځې لاپي،  
شاپي ويل.

- ټولنيز حسابونه په سمه توگه نه  
کول.

- د سامانونو اوشيانو غلط  
استعمالول.

- د لېدونو او اړيکو په زياتولو  
خپل وخت له مينځه وړل.

۷- د دين بلونکي (ملايان)

- په خپلو ټولگه او مجلسونو کې  
ډېر وخت لگول.

- د اړتيا څخه زيات خوب کول.

- د خپل ځان د لوړ او ديندار  
گڼلو سره، د خلکو د خدمتونو  
کارونه نه کول.

- د ځاني خوښي او د لوړوالي  
د احساس له امله د خلکو سره  
خامخا اختلافونو او جگړي معنا  
داچې د خپل مقام او لوړې مرتبې

له کبله چې وايي مور لور مقام  
لرو. او داسې نور... په دې موضوع  
باندې يې هر وخت د خلکو سره  
جگړې وي.

### عام خلک/وزگار

-د وخت د ارزښت قدر او بېيې  
باندې نه پوهېدل.  
-ورځپاڼې، تلویزون، کرکټ او  
نور کارونو لکه مظاهرو او سیاسي  
پېښو باندې اوږده بحثونه  
او خبرې اترې کول.  
-د خبرو اترو وروسته جنگ،  
جگړې. یعنې په بې ځایه خبرو  
اترو خپل مجلس گرم کړي او  
وروسته له دې خبرو جنگ پېل  
شي.

## د بې پروايۍ په برخه کې ستاسې پلمې او عذرونه

مور د خان ډاډه کولو لپاره د بې پروايۍ او لټې د لاندې پلمو په وړاندې کولو هڅه کوو، څرگنده ده، چې انسان د خپلو غلطيو باوجود بيا هم خپل خان په حقه گڼي او وايي چې زه ملامته نه يم او د خپل خان د باوري کولو هڅه کوي.

پلمې مو په لاندې ډول دي:

- د کار کولو لپاره سم او مناسب شيان نشته، د ليکنې لپاره عموماً اسماني رنگی قلم پکارېږي؛ خو له ما سره تور رنگی قلم دی؛ نو له همدې امله مې ليکنه ونشوه کړای.

- په ملي بس کې مو د څارويو په څېر ورغورځوي، په داسې حال کې چې بل لور ته درکشو او ټيکسي گانو گڼه گڼه هم وه، ځکه نو کارونه شو. مطلب دا سست خلک چې ناوخته خپلې دندې ته ولاړ شي او خپل ورسپارل شوی کار ترسره نه کړي؛ نو بيا دا ډول پلمې کوي.

- د ډېرې مودې راهيسې کار کوم، بس اوس آرام او استراحت ته اړتيا ده.

- کاري ځواک ته مې اړتيا ده، له دې پرته کار نشي ترسره کېدای.

- د اونۍ د پای ورځ ده، اوس د دغه کار د پيل څه گټه؟ په راتلونکې اونۍ کې به يې پېل کړم.

- ولې ورڅخه وپوښتم، په داسې حال کې چې زه پوهېږم چې ځواب يې (نه) دی.

دوه وړې پيښې داسې دي، چې له سستۍ نه تېښته کوونکو خلکو اخلاق ترې معلومېدای شي:

۱. ما بنام مهال يوې ادارې ته زنگ راغی، يو کس پورته کړ، هغه ورته خپل پيغام ووايه، دغه کس غوښتل چې دغه پيغام وليکي، پنسل او

قلم يې ولټول، خو پيدا يې نكړل، ده دا هم كولاى شو چې د پيغام تر اورېدو وروسته يې په خپل ذهن كې وساتي او په بله ورځ يې وليكي؛ خو هغه داسې ونكړل، پدې وخت كې يې د ټايبسټ د ميز د سر څخه كاربن راواخيست، وروسته يې د زړو كاغذونو د كثافت دانۍ څخه يو زور كاغذ را اوچت كړ، بيا يې د ماچسو تيلۍ را واخيست او په كاربن سره پر كاغذ پرې ليكل و كړل، د كاربن اغېز پر كاغذ پاتې شو او پيغام پرې وليكل شو. دا په حقيقت كې د هونسيارۍ، ذمه واري، احساسولو او له بې پروايۍ او لټۍ څخه د تېبنتي يوه نښه ده.

- يو كس له يوه ځايه بل ځاى ته كور نقل كړ، په سبا ورځ گهيځ مهال ورځپاڼه خرڅوونكي دروازه ټك ټك كړه او ويې ويل:

ورځپاڼه اخلي؟

دغه كس ورڅخه وپوښتل: تاسې څه پوه شوي، چې موږ دلته د اوسېدو لپاره راغلي يو؟

ورځپاڼه خرڅوونكي ځواب وركړ: جامي مو د بام پر سر زور ندي وې؛ نو ځكه پوه شوم چې څوك دلته د استوگنې لپاره راغلي دي. د كور څښتن د ورځپاڼه خرڅوونكي د دې احساس درناوى وكړ او له هماغې ورځې د ورځپاڼې راوړلو لړۍ پيل شوه. كه لږ فكر وكړو؛ نو د ورځپاڼو والا داسې كولاى شول ووايي چې: نن خود دوى لومړى ورځ ده، سبا به ورڅخه وپوښتم، نوي راغلي دي، بسا يې چې ډېر سترې به وي؛ خوده له ځان سره داسې ونه ويل او پر كار يې لاس پورې كړ، ځكه داسې هم كېداى شول، چې د هغه پر ځاى كوم بل خرڅوونكى له هغوى سره د لړۍ پيل كړې واى او دغه كس خپله يوه موقع له لاسه وركړې واى او هم يې خپل وخت ضايع كړى واى.

### له بي پروايي او لټي څخه د تېبستي څو ډولونه

په مور کې د دغسې نمونه يې اخلاقو کمی نشته؛ خو ډېر کم موندل کېږي، په عملي ژوند کې له لټي او بي پروايي څخه د تېبستي يو څو ډولونه او عادتونه دا دي:

✓ بنايي چې د يو کار پاييلې بڼې نه وي؛ خو اوس چې درسپارل شوی؛ نو بايد ترسره يې کړئ، د سبا ورځې طمع ولې کوئ، همدا نن يې ترسره کړئ.

✓ نن ډېر زيات ستړی شوی يم؛ خو څه خیر نیم ساعت نور به هم کار وکړم، بيا به په ارامه ويده شم.

✓ آه! نن خو پر تلویزیون زما د خوښې پروگرام دی، لا پنځلس دقيقې ورته پاتې دي، بيا پنځه دقيقې اعلانونه هم وي، راځه په دې شلو دقيقو کې به دا واړه واړه کارونه پای ته ورسوم.

✓ د کار لپاره سازو سامان نشته، وبه گورو چې دا کار په کوم بل ډول او طريقې سره هم ترسره کېدای شي؟

✓ نن د اونۍ د پای ورځ ده، اوس خو نو دا کار په دغې اونۍ کې نشي ترسره کېدای؛ خو راځه پیل به يې کړم.

### د لټي او ناراستي ډولونه:

مور ولې لټي او بي پروايي کوو؟ زموږ په ټولنيز خوی کې د بي پروايي لاملونه او سببونه او د دې د عناصرو پېژندل اړين دي، لاندې يوه څېړنه درکړل شوې ده، له کومو سره چې يې تاسې موافق ياست؛ د صحيح علامه يې مخې ته کېږدئ:

□ د لومړيتوبونو د احساس کمی؛

زموږ ځينې عام کارونه د ځينو لاملونو په اساس د لومړيتوب په کتار کې راځي چې له امله يې زموږ ځينې مهم کارونه اغېزمن کېږي، د دې



کار لامل دا دی چې په مور کې د لومړیتوبونو د مشخص کولو احساس نشته.

□ د ناکامۍ وپړه:

د لټې یو بل مهم لامل له ناکامۍ وپربدل دي، مور د نورو پروړاندې د شرمېدلو له وپړې خپل ځینې مهم کارونه شاته غورځوو، د دې یو مثال:

یوه زده کوونکې دا فکر وکړ چې په آزموینه کې به لومړی مقام ترلاسه کوم؛ خو بیا یې په زړه کې دا وپړه راغله چې هغه د آزموینې لپاره داسې کوم چمتوالی نه دی نیولی؛ نو د همدې وپړې له امله وي چې لومړی مقام ترې بل زده کوونکې ترلاسه کوي او په پای کې له آزموینې هم پاتې شي. ده کولای شول چې د تصمیم تر نیولو وروسته یې په مطالعه او چمتووالي لاس پورې کړی وای؛ خو هغه داسې ونکړل، حقیقت دا دی چې همدا ډول وهمي وپړې مو تباہ کوي.

ژوند د سیالۍ ډگر دی، چې لکونه خلک په کې له مور څخه غوره دي او مور هم له لکونو خلکو څخه غوره یو؛ نو بیا ولې باید له دې سیالۍ څخه تېښته وکړو؟ دومره جرئت خو پکار دی چې خپلې غلطۍ ومنو او کامیاب کس ته مبارکې ووايو. دومره حوصله هم باید ولرو چې د خپلو غلطیو جاج واخلو او خپل مسؤولیتونه ومنو.

□ خپل ځان ډېر پورته گڼل:

خپل ځان ډېر لوړ گڼل او له همدې امله ځینې کارونه پرېښودل او بیا د هغو په ترسره کولو کې لټې کول او داسې ویل چې دغه کارونه زما له تصور سره سم نه دي.

□ خپل ځان له غلطيو څخه پاک گڼل:

خپل ځان يوه سپېڅلې ملايکه او له غلطيو څخه پاک گڼل او له غلطيو پرته د يوه کار اراده کول، پدې صورت کې به تاسې هېڅ کوم کار ونشي کړای.

□ د هر کار لپاره ځان ضروري گڼل:

موږ د هر کار په ترسره کولو داسې بولو چې گوندي موږ پر مهم يو، وايو که موږ دا کار ونه کړ، هېڅکله نشي ترسره کېدای؛ خو دا تصور غلط دی، موږ بايد تر خپل لاس لاندې خلک وروزو، موږ د خپلو ادارو په کارونو کې د خپلې ادارې او ملگرو پر وړاندې پوروي يو او دا پور يوازې د هغوی په روزنه اداء کېدای شي.

□ پر خپل ځان کنترول نه لرل او غوسه کېدل:

د غوسې او ناخوښۍ څرگندول تل د پېښمانتيا سبب گرځي، د همدې پېښمانتيا د احساس له امله موږ لږ تر لږه د همغې ورځې او هغه کس لپاره د کار کولو څخه عاجز کېږو.

□ د ضروري وړتياوو کمی:

د وړتياوو کمی هم لتي رامنځته کوي، له همدې امله د خپلو وړتياوو او د ادارې د ضرورتونو ترمنځ بايد توازن رامنځته کړو.

□ ارابه (تېر) له سره مه جوړوه:

کله چې ارابه جوړه شوې؛ نو گټه ترې پورته کړئ، په خپله خوښه د ارابې په جوړولو وخت مه لگوئ، کوم کار چې شوی، هغه مه ردوئ،

بلکې پوره گټه ترې واخلي، د نورو له غلطيو زده کړه وکړئ او له تجربو يې گټه واخلي.

□ د مرگ او ژوند په اړه سم تصور نه درلودل:

دلته او بې پروايي ډېره لويه وجه او لامل چې په هغه کې بايد له شعور څخه کار واخيستل شي او بايد هم د هغه خوی او عادت درملنه وکړو هغه د ژوند په برخه کې د نعمتونو را يادولو شعور دی، بايد تل او هر وخت د ژوند ارزښت، د الله تعالی وېره او په آخرت کې د ځواب ورکولو احساس په ذهن کې ولرو چې يقينا له موږ څخه به دوخت په اړه، زموږ د مسؤوليتونو په اړه، د مال او دولت په اړه او د کورنۍ په اړه پوښتنه کېږي، د دې احساس په درلودلو سره بيا وگورئ چې ژوند مو څومره آسانه کېږي.

## درملنه، حقيقتونه، احساس او مشورې

### ځينې حقيقتونه:

آيا له تاسې سره کله داسې شوي دي چې د يو کار د کولو کلکه اراده او تصميم موني وي او پوره نقشه مو ورته جوړه کړې وي؛ خو په ترسره کولو کې له تاسې څخه لږ وروسته والی شوی وي او کوم بل شخص هغه له تاسې څخه مخکې ترسره کړی وي او په پای کې تاسې خپل مقصد لاس ته نه وي راوړی او هغه بل کس پرمختگ کړی وي؟ وايي د يوه توليد بازار په تودېدو شو، د هغه لومړني رامنځته کوونکي په کومه وجه خپل توليد په دولتي اداره کې ثبت نکړای شو، کوم بل کس د هغه د دغې کمزورۍ او بې پروايۍ څخه گټه پورته کړه

او هلته په اداره کې يې دا هر څه په خپل نوم ثبت کړل، دغه دوهم کس ته د دولت لخوا قانوني کاغذونه ورکړل شول او په هغه اصلي خاوند يې کار بند کړ، سره له دې چې اصلي څښتن يې په زرگونو هڅې وکړي او درخواستونه يې هم وکړل؛ خو هغه دوهم تن ورسره ونه منله، په پای کې اصلي خاوند مجبور شو چې خپل کار نور بس کړي. په دې ځای کې بايد ووبل شي چې په ناحقه د عوه کوونکي زياتی وکړ؛ خو اصلي خاوند د خپلې بې پروايۍ او لټۍ سزا وليدله، په اصل کې دوی بې پروا وو او اوس نو ورته د لوی تاوان منل اړين وو، په رښتيا مجبوره هم وو چې ويې مني.

مورد ناراستی، لټی او بې پروايی د خوی او عادت له امله په ژوند کې له دومره لویو مالي تاوانونو سره مخامخ کېږو چې بیا د هغو پورته کول راته اړين وي، د خپل دغه تاوان له امله د خپلو ملگرو او ښو خلکو سره خپلې اړیکې خرابوو او لمنځه يې وړو، خپل اعتماد او عزت له لاسه ورکوو، همدا راز د کورنۍ او خپلوانو سره مو جگړې پيدا کېږي، د پېښو او کړاوونو ښکار کېږو، د کورنۍ غړي مو ناراضه کوو او خپل ځان يو ماته خوړونکی شخص گڼو او په يوه ناکام شخص بدلېږو.

د لټۍ او بې پروايۍ له امله د ژوند هغه لږ نه لږ کارونه چې د ترسره کولو لپاره يې يواځې پنځه دقيقې بس وي، اوس په هغو ورځې او کلونه تېروو، بیا د دې هر څه پایله دا شي چې مورد هغو مهمو کارونو په وړو برخو کې د لږې بې پروايۍ او نه پاملرنې له امله د لوی تاوان سره مخامخ کېږو چې ورسره دوه برابره (ليوني) کېږو او خپل حواس له لاسه ورکوو. دا يو حقيقت دی چې انسان د خپلې لټۍ له امله خپل ځان په ډېرې آسانې سره ډاډه کوي او د ډېرو مهمو کارونو څخه د تېښتې لپاره د زرگونو بهانو لټون کوي.

**هغه شخصي عناصر چې له امله يې مور سست او ناراسته کېږو:**

لټي او ناراستي يوه ناوړه ناروغي او ډېر زيات تاوان اړوونکې نشه ده، د سستۍ او لټۍ وجې او لاملونه يو ځل بيا بيانوو:

په ژوند کې هدف نه درلودل او که يې ولرو هم؛ نو په شعوري انداز ورته نه گورو، د ژوند بڼه کولو لپاره ښکاره هدف نه ټاکل، اړين کارونه نه مشخص کول، د مهمو او سمدستي کارونو په اړه د مسؤليت نه احساسول، د باور او بڼه کار کولو انگېزه لرل، د ناکامۍ وپړه، خپل ځان له حقيقت څخه لور گڼل، عموماً پرته له غلطيو څخه د پرنستو په څېر د کار کولو فکر، خلکو ته کار نه ور سپارل او نه د هغوی تربيت کول، د حالاتو او اړتياوو مطابق د مسؤليتونو احساسولو کموالی او کمزوي اراده.

حقيقت دا دی چې همدې بې پروايۍ او لټۍ انسان ته په انساني ژوند کې په مادي ډول تاوان ور رسولی دی، له بل لوري د دين په برخه کې دا ډول سستوالی او بې پروايي په ځينو حالاتو کې د نفاق تر حده رسېږي، د لمونځ په برخه کې دا سستوالی د منافقانو له نښو څخه يوه نښه ده او هغه څوک چې په لمانځه کې لټي کوي؛ نو په هغه کې د منافقانو نښې را څرگندې شوې بې پروايي او لټي داسې يوه ناروغي ده چې درملنه يې يوازې په تصور سره نه کېږي، بلکې دا د نفس په خلاف يو جهاد دی چې ترسره کول يې اړين دي.

لوی موذي مو وواژه، نفس اماره مو په را غورځولو سره وواژه

خپل ځان وارزوي

لږ مو ځان وازموي چې خپل تېروخت مو څومره په مناسبتونو، فراغتونو او د حالاتو سمولو په طمع تېر کړی، يو لړ ليک جوړ کړی

چې نن به تاسې څه لاس ته راوړل غواړئ او تر اوسه پورې مو څه لاس ته راوړي دي؟ څه مو چې نه وي لاس ته راوړي، آیا د هغې کوم خاص لاملونه وو او یا دا چې د خپل نفس پرستی، لټی، ناراستی او یا له الله تعالی څخه د وېرې د کموالي له امله مو نه دي لاس ته راوړي؛ نو بیا راحی همدا نن خپل نفس د غفلتونو او بې پروایۍ څخه پاک کړو او د ژغورلو هڅه یې وکړو، لږ سخت حساب کتاب ورسره وکړئ او د ذهن او بدن په حرکتو او سکاناتو ژور نظر واچوئ.

امام ابن الجوزي رحمه الله فرمایي:

((کله چې یو بنده د سهار له فريضي (لمانځه) وزگار شي، بنایي چې خپل زړه ته د لږ څه وخت لپاره آرام ورکړي، له خپل نفس سره محاسبه وکړي او ورته ووايي: ای نفسه! له ما سره یواځې شتمني ژوند دی، که زما دغه شتمني پنا شوه؛ نو له خپلې سوداګرۍ او ګټې څخه به نهیلی شم. دا یوه نوې ورځ ده چې الله تعالی پکې ماته مهلت راکړی او زما د مرګ په ځنډولو سره یې پر ما احسان کړی، که هغه له دې نړۍ څخه پورته کړای وای؛ نو بیا به مې ورڅخه هیله کولای چې د ژوند کولو لپاره لږ نور مهلت راوبسي ترڅو کوم نېک عمل وکړم؛ نو ای نفسه! داسې وبوله چې ته مړ شوی یې او بېرته د ژوند کولو یوه موقع درکړل شوې؛ نو دې ورځې له ضایع کولو ډډه وکړه. پر دې هم پوه شه چې شپه او ورځ څلېرویشته ساعتونه دي، داسې وبوله چې د بنده لپاره هره ورځ څلېرویشته الماری قطار په قطار ایښودل شوي، د قیامت پر ورځ به دغه الماری پرانیستل کېږي او الله تعالی به په هر ساعت کې ګټل شوې نېکۍ ګوري، که د نېکیو له رنځګانو څخه ډکې وي؛ نو دغه کس به پرې دومره خوشحاله وي چې که پر دوزخیانو ووېشل شي؛ نو هغوی به د حیرانتیا له امله په اور کې د سوځېدو احساس نه کړي؛ خو که بدبختانه په دې الماریو کې د نور پرځای بل

څه وي، يعنې بنده د نېکيو پرځای له بديو ډکې کړې وي؛ نو د رڼا پرځای به پکې تيارې وي او بدبوی به ترې خپږي او هغه ساعت به يې له دردوونکي عذاب سره مخه کړي چې ده پکې د الله تعالی نافرمانی کړي وي او دا مهال به ورته د دومره خواشینی او ذلت احساس وشي چې که هغه پر ټولو جنتیانو ووبشل شي؛ نو د هغوی د خولې خوند به ور خراب کړي!

د بې عمله خلکو لپاره به يوه خزانه پرانيستل شي چې تشه به وي، نه به پکې د خونبۍ کوم څه وي او نه د غم لرې کولو، دا به هغه ساعت وي چې دغه ډول بې پروا او بې عمله کسانو به پکې ايله خوبونه کول او وخت به يې ضايع کاوه. دوی هر يو به د خپلې خزاني پر تشوالي افسوس کوي او د هغه چا په څېر به په غم او افسوس اخته وي چې د ډېرو گټو د ترلاسه کولو موقع ورته برابره شوې وي؛ خو هغه موقع ضايع کړي او ترې محروم شي.

هر انسان ته پکار ده چې خپل نفس ته ووايي: نن ورځ هڅه وکړه چې هره الماری دې له نېکو عملونو ډکه کړې او يوه هم تشه پرېنږدې، داسې ونشي چې په عليين (په اسمان کې د نېکو روحونو د جمع کېدو ځای) کې دې درجه له لاسه ورکړې او بل څوک يې درڅخه ترلاسه کړي. له شداد بن اوس رضي الله عنه څخه روايت دی چې رسول اکرم صلی الله عليه وسلم فرمايي:

((هونبیار انسان هغه دی چې خپل نفس په واک کې ولري او هغه عمل وکړي چې تر مرگ وروسته ورته گټور وي او عاجز انسان هغه دی چې په خپلو خواهشاتو پسې روان وي او بیا له الله تعالی څخه د خیر طمع هم لري))

عمر رضي الله عنه فرمايي:

((په قیامت کې له حساب کتاب سره تر مخ کېدو دمخه د خپل نفس محاسبه وکړئ او د اعمالو تر تلل کېدو دمخه خپل اعمال و تلئ او د لویې وړاندې کېدنې لپاره ځان تیار کړئ)) په سورة الحاقه کې راغلي:

((پر هغه ورځ به تاسې (د الله تعالی حضور ته) وړاندې کړای شئ او هېڅ شی به درڅخه پټ پاتې نشي. (منهاج القاصدين))

### ارزونه او له ځان سره محاسبه:

تاسې ته په راتلونکي مخ کې د پوښتنو یو جدول درکړل شوی دی، د هغو ځوابونه کومې نمرې نه لري؛ خو د هغو په ځوابولو سره خپله لارښوونه او درملنه کولای شئ او دا چې ستاسې مسائل کوم دي؟ په حقیقت کې دغو پوښتنو ته ځواب ورکول ستاسې د لټې او ناراستۍ پر ناروغۍ لومړی برید دی.

۲/جدول

ارزونه او ځان آزمویل:

شماره	پوښتنه	ځواب
۱	زه په داسې کومو کارونو کې بوخت یم چې باید له سره پکې نه وای بوخت شوای؟	
۲	زه کوم هغه کار کوم چې نور یې تر ما ښه ترسره کولای شي؟	



<p>آيا زه پخپلو کارونو کې لومړيتوبونه په پام کې نيسم؟</p>	<p>۳</p>
<p>دامهال زما د وخت سم مصرف او غوره استعمال څه دی؟</p>	<p>۴</p>
<p>زه بايد خپل وخت چيرته ولگوم؟</p>	<p>۵</p>
<p>زما وخت ضايع کونکي مهم کارونه کوم دي؟</p>	<p>۶</p>
<p>زه له خپلو وختونو څخه څنگه بڼه گټه اخيستی شم؟</p>	<p>۷</p>
<p>آيا د نن ورځې عام کارونه ترسره کول زما په وس کې دي؟</p>	<p>۸</p>
<p>آيا له ما سره د ورځني يادښت کتابچه شته؟ او په هغې کې خپل ورځني پروگرام او کارونه ليکلای شم؟</p>	<p>۹</p>
<p>ايا زه هغه کارونه پرېښودلی / لرې کولای شم چې زما خوښ نه وي؟</p>	<p>۱۰</p>

	<p>آيا زه د زړه راښکونکو او بېخايه غوښتنو له امله په تنگ شوی يم؟</p>	<p>۱۱</p>
	<p>آيا خلک ماته انتظار کولای شي او زه هم هغوی ته انتظار کولای شم؟</p>	<p>۱۲</p>
	<p>آيا د وخت ناخوالو او پېښو له کبله زما ټولنيز او کورنی ژوند اغېزمن کېږي؟</p>	<p>۱۳</p>
	<p>آيا د وخت د پېښو (تاوتریخوالي يا سياسي حالاتو) له امله زما ټولنيز او کورنی ژوند اغېزمن کېدای شي؟</p>	<p>۱۴</p>
	<p>آيا زه د خپل ځان د غوره والی او پرمختگ لپاره مناسب وخت ويستلی شم؟</p>	<p>۱۵</p>

**لومړی لړلیک**

تاسې له خپل ځان سره د مینې او ملگرتوب او خپل ضمیر سره د ایماندارۍ یو لړلیک جوړ کړئ چې پکې د لاندې کارونو په اړه ستاسې دلته او ناراستۍ خوږونه او ډولونه لیکل شوي وي چې تاسې له دغو څخه په کومو کې سست یاست:

✓ د الله تعالی او رسول اکرم صلی الله علیه وسلم پیروی او اطاعت.

✓ اخرت ته تیاری.

✓ مور او پلار، خپلوان او ګاونډیان.

✓ کورني کارونه.

✓ مالي کارونه.

✓ خپل ځان.

✓ د بندګانو حقوق.

✓ خپل رعیت یعنی کورني، مېرمن او اولادونه.

✓ ملګري، خپلوان او کاروباري او اداري همکاران.

✓ اداري او کاروباري کارونه.

✓ خپل کاري ژوند.

اوس د خپل ځان د اصلاح کولو هڅه وکړئ؛ خو د برېښنا د سرعت په

خپر تیزنه، بلکې د خپل طبیعت او خوی د کارونو په وړاندې کولو

سره یې لومړی ولیکئ او بیا ورو ورو په کوچنیو برخو کې بدلونه

راولئ.

## دویم لړلیک

له دې پرته یو بل لړلیک یواځې د خپلې روزنې لپاره جوړ کړئ،

ارزوګانې، امیدونه او په هغو کلک عمل کول او همداراز پابلې یې

خرګندول؛ د ژوند یو ډېر لوی لګښت دی؛ نو که چیرته لس کاله نور

عمر درکړل شي، بیا به تاسې په هغې کې څه وکړئ؟ نو له دې امله اړینه

ډه چې خامخا یو لړلیک جوړ کړئ. د هر کال لپاره یو کالم جوړ او پر

ځان دا وټاکئ چې د دې کارونو د کولو هڅه به کوم؛ نو هپله ده چې

تاسې به د پنځو څخه تر شپیتو پورې لړلیکونه په ډېرې اسانۍ سره جوړ کړای شئ.

## درېیم لړلیک

اوس د هغه فکر لورې ته راشئ چې کېدای شي د کوم ناڅرگند لامل له امله ستاسې نننۍ ورځ ستاسې د ژوند د پای ورځ ده او نن شپه به په قبر کې تېروي، اوس نو هغه لړلیک جوړ کړئ چې باید کوم کوم کارونه سرته ورسوئ؟!

## له یوه بل سره یې پرتله کول

په دې پوه شئ چې دا دواړه (دویم او درېیم) لړلیک سره مساوي نه دي، یو لړلیک یې د خواهشاتو څخه ډک دی او دویم یې د مرګ چمتوالی د، آیا تاسې داسې کولای شئ چې د هغو دواړو څخه یو داسې لړلیک جوړ کړئ چې سره مساوي او هم یوله بل سره توازن ولري او هم پکې د دنیا او اخرت دواړو لپاره د غوره والي مناسب سامان موجود وي؟

## د یو حدیث شریف مطالعه

د پورته ارزونې څخه وروسته دا حدیث شریف ښه په غور او فکر سره مطالعه کړئ:

له جابر رضي الله عنه څخه روایت دی، هغه وايي چې رسول اکرم صلی الله علیه وسلم فرمایلي دي: ((زه چې پر خپل امت باندي له کومو راتلونکو بلاوو یا عذابونو څخه وېرېږم، په هغو کې له ټولو نه د ډېرې وېرې خبره د هوی تابعداري او اوږدې هیلې دي

له هوی څخه مراد د دین او مذهب په اړه د خپل نفس د خواهشاتو او خیالاتو پېروی او اطاعت کول دي او له اوږدو هیلو څخه مراد د دنیوي ژوند په برخه کې اوږدو امیدونو او آرزوگانو ته په زړه کې ځای ورکول دي. رسول اکرم صلی الله علیه وسلم دغه دوه ناروغۍ ډېرې زیاتې وپرونکې بنسودلي دي او وروسته یې د هغو د لامل په اړه داسې فرمایلي دي چې هوی انسان د حق له منلو څخه منع کوي، یعنې د خپل نفس د خواهشاتو او خیالاتو پېروی کوونکی د حق منلو او هدایت قبلولو څخه محروم وي او لویو امیدونو او آرزوگانو ته په زړه کې ځای ورکول آخرت د سړي له یاده وباسي او د هغې د فکر او د هغه لپاره د چمتوالي څخه یې بې خبره او غافله کوي. تردې وروسته رسول اکرم صلی الله علیه وسلم زیاته کړه:

((دا نړۍ قدم په قدم روانه ده او تېرېږي، هېڅکله نه ودرېږي اونه یې هم منزل معلوم دی او آخرت له بلې لورې روان او راتلونکی دی او د دې دواړو خپل خپل اولادونه دي (یعنې په انسانانو کې ځینې یې داسې دي چې د نړۍ سره خپلې اړیکې داسې ساتي لکه ماشومان یې چې له خپلې مور سره ساتي او ځینې داسې وي چې د هغو اړیکې د دنیا پر ځای له آخرت سره وي) نو ای خلکو! که چېرته تاسې دا کار کولای شئ؛ نو داسې وکړئ چې له دنیا سره مو اړیکې د هغه اولاد په څېر جوړې نه کړئ، بلکې دا دنیا د عمل کور وگڼئ، تاسې د عمل په کور کې یاست (دلته یواځې خواري او نېک عمل وکړئ) او دلته حساب، بدله او سزا نشته او نه هم درکول کېږي او سبا تاسې له دې ځایه تلونکي یاست، یعنې کله به کوئ، آخرت ته به ځئ او هلته کوم عمل نشي ترسره کېدای، بلکې هلته به د عملونو حساب کېږي او هر کس ته به د خپلو عملونو بدله ورکړل شي. [بیهقي، معارف الحدیث])

**له بېخايه، لعنتي او بې معنا خبرو او نورو کارونو څخه لرې اوسه**  
 زموږ مقدس دين موږ ته د الارښونه کوي چې خپل ځانونه له بېکاره  
 او بې معنی خبرو، کارونو او بوختياوو څخه لرې وساتو، له الله تعالی  
 څخه ووېرېږو، ځکه د الله تعالی وېره او پرهېزگاري د حکمت سرچينه  
 ده، مرگ ياد کړو، ځکه چې هغه د آخرت د سفر پيل دي، له ژوند څخه  
 به څه له ځان سره يو سو، يواځې خو گزه د کفن سپنه ټوټه!  
 هر نفس کوئی عدم سی تن عدياں لی کر  
 شهر هستی مین خریدار کفن آتا هی

ژباړه:

هر شخص دغې نړۍ ته بربنده او لوڅ راځي؛ خو کله چې له دې نړۍ  
 څخه ځي، يواځې د کفن يوه ټوټه له ځانه سره وړي، او له مرگ څخه  
 وروسته به زموږ قبر (ارامځای) څومره وي؟ دوه فوټه سور او شپږ فوټه  
 اوږد، اصلي ځواب خو به په آخرت کې ورکوو؛ نو آیا د هغه لپاره مو  
 تياری نيولی؟

### د قران کریم احکام

الله تعالی رسول اکرم صلی الله علیه وسلم ته فرمایلي:  
 ((او ته زما بندگانو ته ووايه چې هغوی داسې خبرې اترې وکړي چې  
 هغه ښې او بهترې وي (په هغو کې د کوم چا د زړه ازارول نه وي) ځکه  
 شيطان د زړه ازاروونکو خبرو له لارې تاسې په خپلو کې په جنگ  
 اچوي.

بل ځای فرمایي:  
 ((په رښتیا چې شيطان ستاسې بېکاره دښمن دی.))

الله جل جلاله ایمان والو ته یو دا صفت هم فرمایلی دی چې هغوی د بی کار، بی معنی خبرو څخه ځان ژغورونکې او زما دغه امر ته غاړه ایښودونکې دي. (مؤمنون)

هغوی په بی معنی او بی گټې خبرو کې نه داخلېږي او که چېرته ناڅاپه د کوم بی گټې د مجلس ترڅنګ تېرېږي، نو په ډېره ځېرکتیا او شرافت الله تعالی د مؤمنانو یو صفت دا هم ښودلی چې هغوی له بېځایه خبرو څخه مخ اړوي. (فرقان)

(( او کله چې کومه بی گټې خبره واوري؛ نو له هغه څخه مخ اړوي )) (قصص).

### د نبی کریم صلی الله علیه وسلم احادیث:

✓ د انسان د اسلام غوره والی او کمال په دې کې دی، چې بی ځایه کارونه او بی گټې خبرې پرېږدي او ځان ترې لرې وساتي. [ترمذی]

✓ له حارث بن هشام رضي الله عنه څخه روایت دی چې موږ رسول اکرم صلی الله علیه وسلم ته عرض وکړ چې موږ ته داسې یو عمل را وښایه چې هغه کلک ونیسو او پوره عمل پرې وکړو، رسول کریم صلی الله علیه وسلم خپلې مبارکې ژبې ته اشاره وکړه او ویې فرمایل: (( دا پخپل کنترول کې وساته )) [طبرانی]

✓ حسن رحمه الله فرمایي: موږ ته دا حدیث شریف را رسېدلې چې رسول اکرم صلی الله علیه وسلم فرمایي: (( الله تعالی په هغه بنده باندې رحم کوي چې ښې خبرې کوي ترڅو په دنیا او آخرت کې ورڅخه گټه پورته کړي او یا هم چپ پاتې شي او د ژبې د بېځایه خبرو څخه وژغورل شي )) [بیهقي]

✓ مغیره بن شعبه رضي الله عنه فرمايلي چې مالہ رسول اکرم صلی الله عليه وسلم څخه دا ارشاد واورېد چې ويې فرمايل: ((الله تعالی ستاسې لپاره درې شيان ناخوښ گڼلي دي: بې گټې او اخوا دېخوا خبرې کول، د مال بېخايه لگول، زياتې او بېخايه پوښتنې کول.)) [بخاري]

✓ ابو امامه رضي الله عنه روايت کوي چې رسول اکرم صلی الله عليه وسلم فرمايي: ((په هر مؤمن کې له پيدا ايښته ټول خويونه موجود وي (ښه وي او که بد) البته د خيانت او درواغو خوی پکې نشي يوځای کېدای.)) [مسند احمد]

✓ له ابو هريره رضي الله عنه څخه روايت دی چې رسول اکرم صلی الله عليه وسلم فرمايي: ((د انسان د درواغ کېدو لپاره همدومره بس ده چې هره اورېدلې او وېلې خبره پرته له کوم تحقيق څخه نورو ته بيان کړي.)) [ابو داود]

**خپله نننۍ ورځ (today) تر پروني ورځې (yesterday) ښه**

**کړئ:**

د دې هڅه وکړئ چې نننۍ ورځ مو ښه، خوښه او تر پروني ورځې غوره وي او ستاسې عادت هم بايد داسې جوړ شي چې هر راتلونکې وخت مو له تېرو وخت څخه غوره او ښه وي او هر راتلونکې ورځ مو تر تېرې ورځې ښه او غوره وي.

نبي کریم صلی الله عليه وسلم فرمايي:  
((من استوی یوماه فهو مغبون))

ژباړه: د چا چې دوه ورځې يو شان وي، هغه تباہ دی.



دا حدیث شریف دیوه گراف په شکل ستاسې د پوهولو لپاره په راتلونکې پاڼه کې درکړل شوی دی، په هغې په واسطه تاسې ته نمرې درکړل شوي دي، په هغې د عمودي کړنو له لارې کړنو ته اټکلي شمېرې ورکړل شوي دي، په داسې حال کې چې افقي کړنه د یوې هفتې وخت لپاره د خط په بڼه جوړه شوې، بیا د دوو خطونو په واسطه د کامیابۍ او بربادۍ علامې بنودل شوي دي، په انگلیسي کې یوه چا دا خبره داسې خرگنده کړې:

If you are as good as you were yesterday,  
you will not be good for tomorrow

ژباړه: که نننۍ ورځ دې تر پروڼۍ ورځې ښه وه؛ نو هیله ده چې سباڼۍ ورځ دې هم ښه وي.

ای خلکو! له حده زیاتې هڅې سره د جنت غوښتونکي اوسئ او د خپلو ډېرو هڅو په واسطه ځانونه له دوزخه وژغورئ، ځکه جنت یو داسې ځای دی چې د هغه غوښتونکي ویده کېدای شي او اوږداسې یو ځای دی چې له هغه څخه تښتېدونکي ویده کېدای شي. [حدیث]  
معنی دا چې څوک چې جنت غواړي او د لاس ته راوړلو هڅه یې کوي؛ نو آن د خپل خوب په غم کې هم نه وي، شپه او ورځ د الله تعالی عبادت او ښه عملونه کوي، همدا راز له اور څخه تښتېدونکي هم خوب نه لري.

### نعمتونه غنیمت وگڼه:

- نبي کریم صلی الله علیه وسلم فرمایي:  
(پنځه شیان د پنځو شیانو څخه دمخه غنیمت وگڼئ، ژوند له مرگ څخه مخکې، د ناروغۍ څخه دمخه صحت او تندرستی، د وزگار تیا

## نر نه؛ نو کله؟

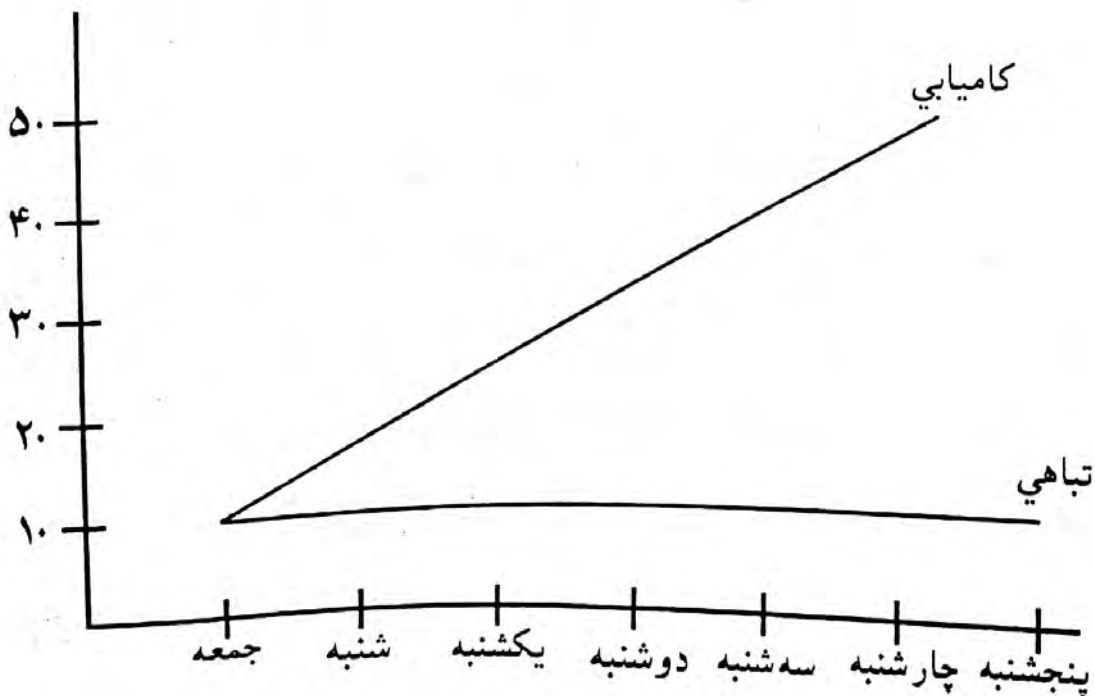
دمخه کار او مشغولتیا، د زور والی څخه دمخه ځوانی او د غریبی دمخه شتمنی.

- امام ترمذی رحمه الله په خپل کتاب (الزهد) کې د نبی کریم صلی الله علیه وسلم دا حدیث را نقل کوي چې رسول اکرم صلی الله علیه وسلم فرمایلي دي:

((دوه نعمتونه داسې دي چې ډېر خلک پکې تباہ شوي؛ روغتیا او وزگار تیا.))

### د خپلو کړنو اندازه کولو گراف:

((تباہ شو هغه کس چې د هغه دوو ورځو عمل او کړني یو ډول وي.))



## د عمل تگلاره (ورانديزونه):

### د سبا او بېگاه پلان جوړونه او ځان سره حساب کول:

د سهار او ماښام له وختونو څخه يو څه وخت وباسئ او په هغه کې د خپل ژوند لپاره لږ فکر وکړئ او د خپل عزم او ارادې جاج پکې واخلي. په منهاج القاصدين کې علامه ابن جوزي رحمه الله ليکلي دي چې حضرت شبلي رحمه الله د ابو الحسن نوري رحمه الله څنگ ته ولاړ، ويې لېدل چې هغه غلی ناست و، هېڅ حرکت يې نه کاوه، شبلي رحمه الله له هغه څخه وپوښتل: تاسې دا غلي کېناستل له چا څخه زده کړي دي؟ ويې ويل: له خپلې پيشو څخه مې زده کړي، کله چې هغه د کوم ښکار کولو اراده وکړي؛ نو خپل ځان همدا سې بې حرکته کوي چې د هغې يو وپښته هم نه خوځېږي.

تاسې هم د سهار او ماښام د وختونو څخه يو څه وخت وټاکئ او په ذهني او جسماني ډول خپل ځان مصروف او بوخت کړئ، دا ډول جاج اخیستل په رښتيا هم گټور دي، په دې سره به ستاسې لټي له منځه لاړه شي او تاسې بايد حتما دا کار وکړئ.

د يوې غزا پر مهال رسول اکرم صلی الله عليه وسلم د صحابه کرامو مخې ته ناست و او پخپلې مبارکې گوتې سره يې پر ځمکه کړښې ويستلې.

د (دفاع حديث) کتاب ليکوال اکبر خان له نظره په حقيقت کې يې په دې کار سره د جنگ لپاره نقشه او پلان جوړاوه؛ نو له دې امله د ژوند په هره برخه کې بايد لومړی فکر وکړئ او د هغه لپاره د نقشي برابرول

نه یوازې د حکمت یو برخه ده، بلکې نبوی سنت هم دي. که موږ د یوې  
مضرې ناروغۍ او تاوان رسوونکي خوی څخه خپل ځان او شخصیت  
پاکول غواړو؛ نوله دې امله راته اړینه ده چې د هغې لپاره یوه ښه نقشه  
جوړه کړو. په انگلیسي کې وایي:

If you fail to plan, you are planning to fail.

ژباړه: که په پلان جوړونه کې ناکام شوي؛ دا داسې ده گواکې ته دې ته  
تیارۍ نیسې چې ناکام شي!

### د پلان جوړونې لپاره دا لاندې خبرې اړینې دي:

- ✓ خپلو کارونو ته مناسب پلان جوړ کړئ.
- ✓ ورځني او اونیز مقصدونه (Goals) مو په نښه کړئ او د هغو د  
لاس ته راوړلو هڅه وکړئ.
- ✓ پر نقشي باندې تر فکر کولو او زیات وخت لگولو څخه په عمل  
کولو او کار ترسره کولو نسبتا کم وخت لگېږي.
- ✓ هر څومره کارونه چې لرئ، د هغو د ترسره کولو لپاره فهرست جوړ  
کړئ.
- ✓ د هرې ورځې د کارونو لپاره یوه نقشه او فهرست جوړ کړئ او په  
هغه کې ښه او غوره کارونه وټاکئ او په ترسره کولو کې یې ځنډ مه  
کوئ.
- ✓ د هغه ټاکل شویو او غوره شویو کارونو د ترسره کولو لپاره باید  
یوه د عمل لایحه (Action list) جوړه کړئ.
- ✓ کوم کار چې تاسې نشئ کولای، یا هغه کسان چې ستاسې د  
مقصدونو ځنډ شوي وي یا هغه خلک چې د کوم لامل په وجه یې  
ستاسې کارونه اغېزمن کړي وي، له هغه کارونو ترسره کولو او  
خلکو څخه په ډېره ښه توګه د بښنې غوښتلو هڅه وکړئ.

### څرگند هدف او په مختلفو برخو وېشنه:

هر څوک چې غواړي خپل مقصد لاس ته راوړي؛ نو که څرگند وي، په مختلفو وړو-وړو برخو يې وويشي لکه څرنگه مو چې دا ټاکلې ده چې په نیمه ورځ کې به ميز او الماری پاکوي، دا کار بايد د غرمې تر ډوډۍ يو ساعت وړاندې پای ته ورسېږي، لومړې څرگنده کړئ چې څومره کار دی، د ميز او الماریو پاکول دواړه ځانته ځانته ډوله کارونه دي، وروسته دا معلومه کړئ چې څو ساعته کار به وي، بيا د ميز پر سر کاغذونه په څه ډول سره وېشي، فرض کړئ چې په څلورو مختلفو برخو باندې يې وويشي، تر دې وروسته بايد پاکوالی پيل کړئ، د مکروبو نو د وژلو د دارو شيندل او کاغذونه په اړونده فایلونو يا دوسيو کې اېښودل هم در په غاړه دي، همدا راز د الماریو د پاکولو کار هم دی. لومړی د هغو منظمو او ترتيبول په ذهن کې ونيسي، تر هغې وروسته د جامو په نوې بڼه منظمو او د بېکاره او پخوانيو جامو لرې کولو په اړه فکر وکړئ، وروسته د کار تقسيمول، له الماری څخه د سامان را ويستل او له گرد او غبار څخه يې پاکول، دارو شيندل، د جامو بېلول او بيا يې په ترتيب اېښودل، په دې ډول کارونو کې به د کورنۍ د نورو غړيو او ماشومانو مرسته هم لاس ته راوړئ.

### توازن او تسلسل:

هر کار چې ترسره کوي، په هغه کې توازن اړين دی او تاسې بايد دا طريقه استعمال کړئ، د کومې وړې کاميابۍ څخه وروسته لکه د سوې په څېر مطمئن او باوري کېږئ مه، کنه نو کيشپ به د خپل

مسلسل کار او عمل پواسطه وړاندې ولاړ شي، د ورځې هر کار د توازن، اعتدال او تسلسل سره ترسره کړي.

### رښتيا او حقيقت خوښونه:

پخپلو کارونو او چلند کې حقيقت خوښوونکي اوسئ، د کاميابۍ په هڅه کې شئ او تل د کاميابۍ احساس او څرگند فکر ولري، په نړۍ کې د زياتو شيانو د راټولولو او جمع کولو نه يواځې دا چې فکري و نه وکړئ، بلکې هېڅکله يې هڅه هم مه کوئ، که چېرته له اړتيا څخه زيات شيان لاس ته درغلل او په هغې سره د راتلونکې ښه کېده؛ نو بيا پروانه کوي. په دنياوي معاملاتو کې تر خپل ځان ښکته خلکو ته غوره او د دين، آخرت او پوهې په برخه کې له خپل ځان څخه لوړو او غوره خلکو ته غوره، د همغوي لاره خپله کړه، خپل دنياوي مصارف او لگښتونه کم کړه، پخپل ځان د امانتونو او ذمه واريو زور او بوج مه اچوه.

د رسول اکرم صلی الله عليه وسلم د معراج د شپې په يوه پيښه کې راځي، چې رسول اکرم صلی الله عليه وسلم يو کس ولېد چې لرگي يې په يوې رسي پورې تړلي وو او د پورته کولو او وړلو هڅه يې کوله؛ خو کله چې به يې پورته نکړای شو؛ نو لا نور لرگي به يې هم پکې ور اضافه کړل، په دې وخت کې رسول اکرم صلی الله عليه وسلم له جبرائيل عليه السلام نه وپوښتل: دا څوک دی؟ هغه وويل: دا هغه کس دی چې په دنيا کې يې د امانتونو او ذمه واريو بوج نشو پورته کولای؛ خو د دې پرځای چې هغه کم کړي، ده به نور امانتونه هم پرغاړه اخيستل او بيا به يې نه اداء کول.

د نظم پوهنې نامتو ماهر پيټر ډر کر وړاندیز کوي چې د خپلو کارونو او معاملاتو بوج مو کم کړئ، رښتیا هم داده چې خلک د خپل ځان له وس او قوت نه زیات بوج پر ځان اخلي او هغه داسې چې بیا دغه بوج نشي پورته کولای او په پای کې د ناکامۍ ښکار کېږي.

د سورت البقره په اخري ایتونو کې د تېرو امتونو په شان د زیات بوج نه پورته کولو په اړه دعا راغلي.

### نیمګړي کارونه او لومړیتوبونه:

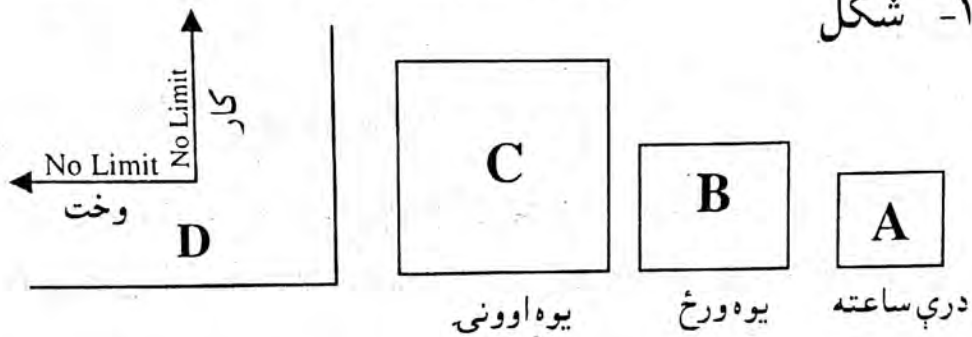
د خپلو نیمګړو کارونو او ارادو لړلیک مو جوړ کړئ او بیا پکې غوره شیان وټاکئ چې کوم کارونه د کولو دي او کوم نه، یعنې د ترسره کولو کارونه او د نه ترسره کولو کارونه سره بېل کړئ، خپله فیصله وکړئ چې دا اودا کار باید ترسره نشي.

### وخت ټاکنه (Deed line):

د هر کار لپاره محدود او ټاکل شوی وخت وټاکئ، د دې کار پای ته رسول ډېر ستونزمن کار دی، د کوم لپاره چې د پای ټکی او د کار هدف نه وي ټاکل شو، کار ته مو د اړتیا له مخې وګورئ چې څومره وخت ورته پکار دی، تاسې باور وکړئ، کوم کار او لیک چې موږ د ازموینې پر مهال په درېیو ساعتونو کې سرته رسوو، په عامو ورځو کې به یې په درېیو ورځو کې هم سرته ونشو رسولای، د دې مهم لامل دا دی چې په ازموینه کې مو د خپل ځان لپاره هدف او حدود ټاکلي وي او د همدغې حد او فشار له امله دومره زیات کار ترسره کوو. په هر حال اړینه ده چې د هر کار څخه دمخه لومړی مقصد او د پای ټکی وټاکو او بیا د هغه کار د ترسره کولو لپاره هڅه وکړو. که چېرته مو دا کارونه

کر؛ نو ستاسې کار به هېڅکله هم پای ته ونه رسېږي، تاسې باید دا خبره احساس کړئ چې د هر کار د ترسره کولو بېلابېلې طريقې وي او هغه په يوه معين، ثابت او څرگند وخت کې ترسره کېږي، تاسې چې هر څومره وخت په هغه باندې ولگوئ، همغومره گټور به درته ثابت شي او شخصیت به مو لوړ شي او هم به کاميابي لاسته راوړئ، تاسې ته به د لاندیني جدول څخه دا خبره او د دې خبرې ارزښت په ډاگه شي:

۱- شکل



هغه کار ښه او غوره ترسره کېږي، دا خپل عادت جوړ کړئ چې هر ه ورځ باید درې مهم کارونه سرته ورسوئ، له دې څخه پرته د هرې ورځې د درېيو مهمو کارونو لپاره ټاکل شوې شميرې هم ورکړئ او په هر حال کې د هغود ترسره کولو هڅه وکړئ، بيا هر ه ورځ د يوې نيکۍ او احسان کولو هڅه وکړئ، د يوه انسان په کار راشئ او يو زړه خوشحاله کړئ او همدا راز د هر انسان د زړه په لاس ته راوړلو کې هڅه وکړئ او هغوی خوشحاله کړئ.

### لومړيتوبونه، د کارونو وېش او کار ځنډول

موږ په خپلو کارونو کې تر هغې کاميابېدای نشو ترڅو چې خپل اداري ملگري او کارکوونکي کار کولو ته چمتو نه کړو، پخپل ځان کې جرئت پيدا کړئ او د نورو کارونه کم کړئ او هغوی ته ښوونه وکړئ؛ خو قابو کول او کنټرولول مو پخپل لاس کې ونيسئ، همدا راز



په ادارو او کاروبار کې چې په کومو خلکو کې لټې او ناراستی وي، د هغو په لرې کولو کې هڅه وکړئ؛ خو په بڼه او غوره طریقي سره، د خپل نفس او شخصیت د ساتلو سره سره په دغه پېښو کې بحث او خبرې اترې وکړئ، د خپل شخصیت د ودې لپاره د نورو خلکو سره یوځای شئ او د کار کولو صلاحیت پکې پیدا کړئ.

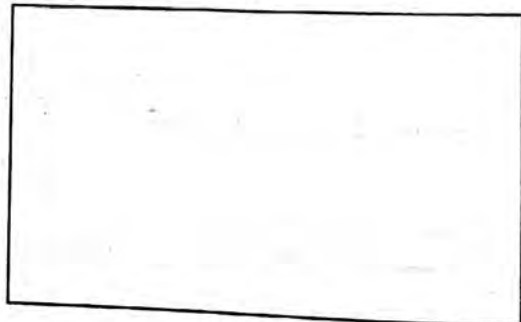
د خپلو کارونو په وپښنه او کمولو کې د ټولو نه دمخه یو لړلیک جوړ کړئ، په حقیقت کې به دا یو نیمگړی او بې ترتیبه لړلیک وي، که چېرته غواړئ چې ترتیب یې کړئ او کوم خاص شکل ورکړئ؛ نو په دې ډول به شي.

خرگنده ده چې ستاسې لړلیک به د پاسني شکل څخه په لاندیني شکل واوړي؛ خو په اصل کې به داسې وي.

مثال

۲- شکل یواځې ستاسې لپاره

○	×	×	✓	✓	×	×	○	×	×	✓	✓	×	×	★
✓	★	×	○	×	★	✓	✓	×	×	○	×	×	✓	✓
○	×	×	✓	✓	×	×	○	★	×	✓	✓	×	×	×
○	×	★	✓	✓	×	×	○	×	×	✓	✓	×	★	×
✓	×	×	×	○	×	×	✓	★	×	×	○	×	×	✓
✓	×	×	○	×	×	✓	★	×	×	○	×	×	✓	✓



په دویم پړاو کې یې په داسې ترتیب واوړئ.

مثال

۳- شکل ستاسې لپاره

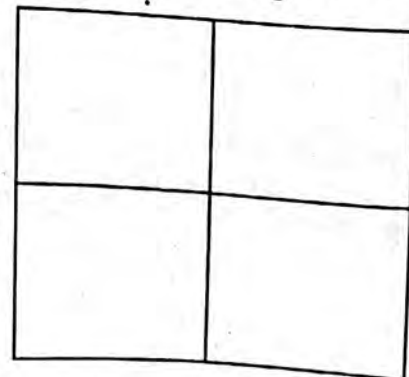
★★★☆☆	✓✓✓✓✓
★★★☆☆	✓✓✓✓✓
★★★☆☆	✓✓✓✓✓
○○○○○	×××××
○○○○○	×××××
○○○○○	×××××

ستاسې خپلې  
دندې

د راتلونکي  
ژوند په اړه

لازم کارونه او د  
هغو پوره کول

هغه کارونه چې  
نور ته ورکول  
کېږي



## نر نه؛ نو کله؟

۶۰

اوس دغه جدول ته يو بل شکل ورکړئ او هغه په مهم (اړين) او ضروري جدول باندې بدل کړئ.

شکل/۴

	اړين (important)	غېرې اړين (not important)
ضروري Urgent	A	B/C
غیر ضروري Not Urgent	C/B	D

A ضروري (Urgent) - يعنې هغه کارونه چې مهم دي او هم يې بايد ترسره کړئ؛ نو هغه بايد لومړی وټاکئ.

B غير ضروري (Not urgent) - دا هغه کارونه دي چې نسبتاً لږ مهم وي؛ خو تاسې ته درسپارل شوي دي، دا د جوړښت له مخې B کېږي، د دې کارونو څخه د ځان خلاصولو او ترسره کولو لپاره تاسې هغه مسؤليتونه غوره کړئ کوم چې ستاسې لپاره اړين او ضروري وي. C/B - کارونه چې مهم وي؛ خو ستاسې په اوږدو بارنه وي، هغه ستاسې دويمه ټاکنه ده؛ نو له دې امله هغه په C کې راځي، په هغو کارونو کې ستاسې پرمختګ، بریا، کورنۍ اړيکې او کاميابي او سمبالښت شامل دي.

D- دا هغه کارونه دي چې نه مهم دي او نه هم ضروري، دا کارونه تاسې مه ترسره کوئ، بلکې هڅه یې وکړئ چې ځانونه ترې وژغورئ او یا هم په ترسره کولو کې یې کموالی راولئ. څرگنده ده چې په مهمو کارونو کې تاسې پخپل ځان دومره زور مه راوړئ. قوت، زور او مسؤلیتونه مو په اړینو کارونو کې استعمال کړئ.

### الف: خوی او رویه موبدله کړئ:

د یو شخص عادت او خوی وي چې کارونه اخواد یخو کوي او هم یې په سمه توګه نه ترسره کوي او د ذمه واریو څخه د تېبستې د لارې د ټاکلو په هڅه کې وي. که چېرته دغه شخص خپلې رویې، سلوک او عادت ته بدلون ورکړي او خپل فکر مثبت لوري ته واړوي؛ نو هغه به په غوره توګه کار سرته ورسوي.

۸/ جدول

### الف: د فکر بدلون:

مثبت فکر او الفاظ (پایلي او نښي)	منفي فکر او الفاظ (دلته نښي)
۱. دا خوزماد کار یوه برخه ده، دا باید په همدې توګه او په همدې وخت کې یې ترسره کړم.	۱. اوه! ماته خو ددې کار کول پکار دي، باید چې ویې کړم (ښايي زما د خوښې وړ نه وي؛ خوزما مجبوري ده چې باید ترسره یې کړم.)
۲. زه باید دا کار ژر تر ژره پیل کړم ترڅو په پای کې راته د آرام کولو	۲. اوه! ماته خو پکار ده چې دا کار باید پای ته ورسم. (کار

## نر نه؛ نو کله؟

<p>اضافي وخت پاتې شي؛ نو ولې يې همدا نن پيل نه کړم؟</p>	<p>پای ته رسول يو غم او مصيبت گڼل.</p>
<p>۳. سل ونې بايد نيال کړم، يوه ونه به همدا نن کېنوم؛ نو په دې سره به د دريو عددونو (۱۰۰) پرځای دوه عدده (۹۹) راته پاتې شي، په دې توگه به لومړی قدم پورته کړم او وړاندې به ولاړ شم.</p>	<p>۳. دا خو ډېر غټ او ستونزمن کار دی، نه پوهېږم چې کله به پای ته رسېږي، آیا ترسره يې کړم او کنه؟</p>
<p>۴. په هر څومره بڼه او غوره طريقه چې کار ممکن وي، په همغې طريقې به يې کوم، هڅه زما له لورې او پایله يې د الله تعالی له لورې، هغه به راته پکې برکت واچوي، ولې چې هغه برکت ورکونکی ذات دی.</p>	<p>۴. زما کار بايد کره او پوره وي او بايد په هغه کې يوه نیمگړتيا هم موجوده نه وي او نه هم هغسې بې خونده کار کوم.</p>
<p>۵. په ژوند کې آرامي، راحت او لوبو او دنورو د حقوقو پرځای کولو لپاره وخت ويستل پکار دي، ځکه په آخرت کې به د بنده گانو د حقوقو حساب ورکوي.</p>	<p>۵. له ما سره د آرام، تفريح، لوبو او دنورو د حقوقو د پرځای کولو وخت نشته.</p>

### ب: نور کارونه:

☞ - په دنيا کې ژوند په حقيقت کې ډېر ستونزمن دی، دنيا تاسې ته ستړيا درېښونکې او د کمزورۍ د احساس پيدا کوونکې ده؛ خو تاسې کوم کار چې ترسره کوئ، د هغې په اړه پوره چمتوالی ولرئ او وړاندې ولاړ شي لکه څرنگه چې اوبه خپله تگلاره پخپله مومي، د

چې تاسې لتي او بې پروايي کوي لکه دا ويل چې: له ما بنام څخه لس دقيقې دمخه دا کار ترسره کوم.

۱- د خپلو کارونو د ترسره کولو لړليکونه مو خپلې مخې ته کېږدئ يا د کومې بلې طريقې څخه کار واخلي

۲- تاسې چې د کومو شيانو او خويو څخه مرسته اخلي او هغه ځان ته ټاکي او بيا تاسې په هغه کې لتي او ناراستي کوي، تاسې د خپل ځان څخه په دې اړه مشوره واخلي او د دې خوي څخه مو د ځان د ژغورلو او خلاصولو هڅه وکړئ.

۳- په کومو کارونو کې چې تاسې لتي او ناراستي کوي، د هغو کارونو د سرته رسولو لپاره هره ورځ لږ تر لږه هڅه وکړئ او همغه کار پخپله هڅه ترسره کړئ.

۴- ستونزمن او سخت کارونه وکړئ چې په تصوري، فکري او عملي ډول ستاسې راتلونکې آسانه او خوښه کړي.

۵- د خپل ځان په تغيرولو کې هڅه وکړئ او د دې لپاره خپل ځان ته وخت هم ورکړئ، کوم خويونه مو چې بدل شول؛ نو په هغوباندې به په خپل زړه کې خوښي او خوشحالي هم حس کړئ.

### خپل چاپيريال منظم کړئ

خپل شا وخوا ځای او چاپيريال مو په داسې توگه جوړ کړئ چې په هغه کې ستاسې زړه يو کار کول وغواړي، که چېرته تاسې د دفتر يا ادارې کار کوي؛ نو په دې وخت کې د ادارې چاپيريال يا ماحول، د ميز منظمول او اړينو دوسيو موجوديت اړين دي او که چېرته تاسې د ډوډۍ پخولو په کار کې بوخت ياست؛ نو بيا اړينه ده چې کله کوم ديگ

تیاروئ، د هغه اړونده ټول اړین شیان او لوبښي باید تاسې سره موجود وي چې هېڅ کوم شی ته مو اړتیا پیدا نه شي.

د چاپیریال منظمولو لپاره لاندې ټکو ته نظر وکړئ:

✓ د کار کولو ځای باید با ترتیبه او منظم وي.  
 ✓ باید اړین سامان، شیان او الات پخپل ټاکلي ځای کې موجود وي.

✓ پاسني ذکر شوي شیان او نور اسباب باید په داسې ترتیب کېښودل شي چې د ضرورت پر مهال یې په آسانی سره پیدا کړای شو.

✓ باید د کار کولو لپاره مناسب او ښه ځای موجود وي.  
 ✓ باید د کار کولو پر ځای کې مناسبه روښنایی او هوا موجوده وي.  
 ✓ باید د تودوخې درجه د ضرورت په اندازه وي.  
 ✓ شور، غالمغال، گرد او دوږې مو باید پرېشانه نه کړي.  
 ✓ آیاد لیکل کیدونکو کارونو لپاره په ما کې اړین صلاحیت موجود دی، یا یې لیکلی شم؟  
 ✓ د اتفاق او یوځای والي لپاره چاپیریال مناسب دي یا نه؟

### وقفي او د انتظار شېبې (دقیقې):

د وړو، وړو شېبو د استعمالولو هڅه وکړئ او هغه مه ضایع کوئ، زموږ یو ملگري به د ډوډۍ د تیارولو پر وخت د یوې ورځپانې لپاره موضوعات او مضامین لیکل، بل ملگري له خپلو ملگرو سره د غرمې د ډوډۍ د چمتو کولو پر مهال اړیکې نیسي او د لیکونو او ایمیلونو لپاره ورسره جاري ساتي، بل ملگري مو د سفر په دوران کې د خپلو دولتي لیدنو ثبتول په خپل تلیفون کې کوي، بل ملگري مو د سفر په

جریان کې د خپلو دولتي لیدنو ثبتول په خپل تلیفون کې کوي او بیا وروسته د هغه سکرتر هغه راپورونه لیکي، یو بل ملگری مو چې د کور او ادارې ته د تللو په وختونو کې د ادارې اړین کارونه او راپورونه جوړوي، بل ملگری مو د یوې اړینې ازموینې لپاره د کور او ادارې ترمنځ د هرې ورځې د تللو په وخت چمتووالی نیولی او هغه یې ورکړي، په ننني عصر کې پام (ټیبلټ) چې د لیب ټاپ څخه هم کوچنی او پرمختللی وي او لیب ټاپ ډېرې اسانتیاوې رامنځ ته کړي دي، په هغو باندې خپله سوداګری او سرمایه کاري وکړئ او د خپل ځان لپاره د اسانتیاوو د لټولو هڅه وکړئ، د چا لپاره چې دا هر څه موجود نه دي؛ نو هغوی دې (۳.۵) انچه ټایپونو او یا کارډونو څخه ګټه پورته کړئ.

### غوره وخت او اتفاق (یوځای والی):

د خپل ښه وخت ازمايښت واخلئ، تاسې چې په کومو وختونو کې په ډېره فعاله توګه کار کولای شې، بس په همغو وختونو کې ډېر مهم کارونه ترسره کړئ، دا وختونه د اکثر وختونو لپاره د سهار څلور ساعتونه دي او د ځینو نورو لپاره نور، له دې پرته مو هر وخت د خپلو ورځنیو کارونو فهرست او لړلیک بدل کړئ او تغیر پکې راوړئ او په کوم ترتیب چې تاسې په ډېره فعاله توګه کار کولای شئ، همغه ډول یې غوره کړئ او په همغه طریقه کار وکړئ. فکر وکړئ او د هغه د لاس ته راوړلو هڅه وکړئ، کوم کار چې ترسره کوئ او د هغې د ترسره کولو پر مهال درته کومه ستونزه یا پرېشاني پېښه شي؛ نو په هغه باندې ځان مه خفه کوئ، ځکه چې د خپګان پسې خوښې راتلونکې ده او ضرور راجي، خپل ځان مه خپه کوئ، همدا راز د کار پر مهال تلیفون له ځانه

لرې ږدئ يا يې خاموشه کړئ، يواځې د کار د سرته رسولو هڅه وکړئ، د سهار وخت مه ضايع کوي، د سهار لمونځ په جماعت سره کوي او له دې پرته وخت په غوره توگه استعمال کړئ، د سهار پرمهال په ويده کېدو سره خپل ارزښتناک او زرین وخت مه ضايع کوي، د سهار پر مهال خوب کول په رزق کې کموالی راولي، همدا راز خپل ځان مو د نورو له حاجت څخه راوباسئ او نورو ته ځان مه اړ کوي، بايد خپله يو کار وکړو او ځان مو له محتاجي څخه وژغورو. همدا راز د خپل شخصيت او جامو خيال وساتئ، ځکه چې ستاسې ظاهر او باطن دواړه بايد پاک اوسي، خپل ځانونه مو د زده کړې او لوست لپاره تيار او چمتو کړئ، په يوه حديث شريف کې راغلي دي چې نبي کریم صلی الله عليه وسلم فرمايلي دي:

(( ای الله! زما امت ته د هغوی په سهار کې برکت واچوه. )) (ترمذی)

### فرصت او وخت تر مړینې وروسته لاس ته نه راځي:

هېڅکله هم د ښو حالاتو په شتون کې د کار کولو موقع له لاسه مه ورکوي، پخپلو مسؤولیتونو او اړینو کارونو کې هېڅکله هم مه ناوخته کوي، خپلې ارادې مو پیاوړې کړئ، د ناکامۍ او تیارو څخه مه وپرېږئ، ځکه چې ستوري په تیاره کې لانه ځلېږي، دفرانسس بیکن یوه وینا ده:

(( ما د نړۍ لوی خلک له تیارو څخه وتلي لیدلي دي. ))

له ناکامۍ څخه مه مایوسه کېږئ، ځکه چې گوډ تیمورد مېرې د بیا بیا ناکامۍ څخه وروسته د کامیابي له راز سره اشنا شو، خپل ځان ته مو ووايي چې تاسې په دې نقشه یا کار باندې یواځې لس دقیقې کار وکړئ او کله مو چې کار پیل کړ او په کار لگیا شوی، نو بیا وړاندې او



مخکې ولاړ شئ او بیا چې کله پاڅېدل وغواړئ؛ نو هغه وخت به مو لس دقیقې کار پای ته رسولای وي. په انگلیسي ورته (Self Persuasion) یا خپل ځان پخپله اصلاح کول وایي، خپل خوی ته مو په دې توګه تربیه ورکړئ چې خپل وخت پای ته ورسوئ او دا به ستاسې لپاره یوه لوبه وي، د کومو شیانو او وسایلو له کبله چې تاسې کوم اصلي کار پرېږدئ او د هغو پیروي کوئ، یعنی هغوی مو راجلبوي، د هغه کار پر مهال هغه له ځانه لرې کړئ، دغه شیان په لاندې ډول دي:

- ✓ فکر تیتوونکي او اخوا د پخوا شیان لرې کړئ.
- ✓ مجلې، رسالې او ورځپاڼې په کوم څه شي پټې کړئ.
- ✓ تلویزون بند کړئ.
- ✓ Chatting او Browsing فی الحال پرېږدئ.
- ✓ د خونې کرکیو ته پر دې واچوي ترڅو د باندې شیان تاسې اغېزمن نه کړي.
- ✓ له خلکو څخه بدل مه اخلئ او بېننه ورته وکړئ، کله نو دا به تاسې کار ترسره کولو ته پرېږدي او تاسې به دلته بېکار شئ.
- ✓ حسد، کرکه، غوسه، چغلي (دوه مخې) او د غیبت څخه ځانونه وژغورئ یا یې په کمولو کې هڅه وکړئ.
- ✓ څه ډول کار چې کوئ، په هماغه علاقه او سیمه کې اوسئ، که زنگ وهئ؛ نو له تلیفون سره څنګ ته اوسئ او زنگ ووهئ، که موبایل لري؛ نو نمبر یې له ځانه سره Save او ثبت کړئ.
- ✓ د کار پای ته رسول مو خپل عادت وګرځوئ.

### د لقمان حکیم یوه کیسه

د لقمان حکیم له کیسو څخه یوه داسې ده چې وایي: یو خنزیر (خوگ) لگیا و او په کومه ونه باندې یې خپل غاښونه تېره کول، په دې وخت کې یوه گیدره هلته راغله او هغه ته یې په دې ویلو پیل وکړ: ای ملگریه! اوس خو کوم دښمن نشته؛ نو له چا سره د جنگېدلو چمتو والی نیسي؟ هغه ورته وویل: ای گېدرې! ستا خبره رښتیا ده؛ خوباید وخت په موندلو سره خپله وسله (غاښونه) پاک او تېره کړم، د دې لپاره چې بیا د جنگ پر مهال څه پوهېږو چې وخت به راته پیدا شي او کنه، په جنگ څه باوردی؟!

The more you sweet in peace the less you bleed in war.

کله مو چې وخت پیدا کاوه، د هغه څخه ښه او غوره گټه پورته کړئ او د خپلو کارونو د ترسره کولو هڅه وکړئ، ځکه چې کله مو دا وخت ضایع کړ؛ نو بیا یې هېڅکله لاس ته نشی راورلای او نه هم دا کار بیا ترسره کولای شی.

### هو، زه به هڅه وکړم

د سختو او ستونزمنو کارونو څخه مو زړه مه بدوی او هغه یو لوري ته مه غورځوی، د ناممکنو کارونو د ترسره کولو صلاحیت په ځان کې پیدا کړئ، د رابندرناټ ټاگور یوه وینا ده چې وایي: (یوه ورځ لوېدی لمر وپوښتل: ایا داسې څوک شته چې زما ځای ونیسي؟ ځلېدونکې شمعې ځواب ورکړ: هو، زه به هڅه وکړم.) هڅه او کوښښ زموږ لپاره یو اړین شی دی او هم مو گټه او فایده ده، په انسان باندې د ښه نیت سره سره هڅه هم لازمه ده، د مدد راز بزگر تخمونه شیندي او بیا د مځکې د سمولو او راسمولو او پالنې هڅه

کوي او باران و رول خو نو د انسان له وس څخه پورته خبره ده او دا د الله تعالی په واک کې وي، د یو بس موټر په شا باندي لیکل شوي وو: (محنت او خواري ستاسې جايدات دی.)  
رښتیا هم همدا سې ده، د چا چې ځمکې، مال او دولت نه وي؛ نو د هغوی جايدات او مېراث یواځې او یواځې محنت او خواري ده؛ خو د محنت لپاره پوهه او څېرکتیا هم اړینه ده.

### د موقع او وخت ټاکل:

پخپل ژوند کې داسې وختونه ولټوئ په کومو کې چې اسانتیا وي وي، په لاره کې چې گڼه گڼه کمه او سرې اشارې نه وي، یعنی په هغو وختونو کې ستونزې نه وي، ترافیکې پیښې پکې کمې وي او خپل منزل په اسانۍ سره لاس ته راوړلای شو. هڅه وکړئ او د الله تعالی څخه دعا و غواړئ چې راتلونکې پیښې، کارونه او پړاوونه مو په خوښۍ او خوشحالی سره ترسره شي او تاسې ته پکې خوښې درکړل شي. د کور او ادارې خلک، لارې او سرکونه ټول ستاسې لپاره مرستیالان دي، د کور او ادارې دروازې او دیوالونه زمور لپاره د آرامۍ لامل دي، زمور د کور تازه ډوډۍ باید د غریبانو کورونو ته ولاړه شي او وچه ډوډۍ او خوراکي پاتې شوني مو باید د سیند ماهیانو ته ترڅو دا ټول زمور لپاره دعا وکړي.

### د خپلې روغتیا جاج اخیستل:

د خپلې جسمي او روحي روغتیا جاج واخلي، که چېرته په کومه ناروغۍ اخته وئ؛ نو د هغو درملنه وکړئ همدا راز که چېرته په ظاهره درکې کومه ناروغي څرگنده نشي؛ نو بیا هم له ډاکټر، حکیم او یاد

کورنۍ له کوم غړي سره مو خبرې اترې وکړې، ستریا، غوسه، بدنظر او اعمال مو وازمويې او د هغو درملنه وکړې، له دې پرته د خپل خوراک او څښاک ازمېښت هم وکړې، که په دې کې کوم ډول کمی یا ستونزه وي؛ نو د رنځپوه سره په دې اړه مشوره وکړې.

### د اوسني وخت صلاحیتونه مو لوړ کړې:

- کارونه مو پخپلو اوږو مه سپروئ، بلکې خپله په ځان کې دا صلاحیت پیدا کړې چې تاسې په هغو (کارونو) باندې برلاسي شئ. پخپلو لاندینيو کارونو او صلاحیتونو کې مو اضافه والی راولئ:
- ✓ خبرې اترې (هڅه وکړې چې په قومي او نړیواله ژبه خبرې وکړې.)
- ✓ فکر، غور او سوچ، یعنې په هر کار کې له فکر څخه کار واخلي.
- ✓ رپورټ لیکنه (Report writing).
- ✓ له خلکو سره په ورین تندي مخامخ کېدل.
- ✓ د خلکو په وړاندې په ځان کې د خبرو کولو جرئت پیدا کول.
- ✓ یوځای کار کول (Team work)
- ✓ کم کارونه (کم کارونه وکړې او ډېر یې په ځان مه باروئ)
- ✓ کمپیوټر / انټرنیټ.
- ✓ ازمېښت او له ځان سره حساب کول.

### دوه اړین کارونه:

کله چې تاسې ته کوم کار دروسپارل شي یا څوک تاسې ته د کومې طرحې او نقشي ذمه واري دروسپاري؛ نو تاسې ته د دوو مهمو کارونو ترسره کول اړین دي:

الف: معکوسه نېټه (Reverse Calender): تاسې ته چې کومه نېټه د کار پای ته رسولو لپاره درکړل شوي وي، د هغې برعکس ولاړ شئ او د کار لپاره مختلف پړاوونه جوړ کړئ او له ځانه سره یې ولیکئ، وروسته بیا دا کار د در سپارل شوي نیتې څخه دمخه پای ته ورسوئ او د هغه لپاره یو بڼه او غوره هدف وټاکئ.

ب: کار په منطقي ډول برخې برخې او سره وپېشئ لکه څرنګه چې تاسې ډبل روتی په یوه وار په خوله کې ننویستی نشئ، یعنې لومړی یې ټوټه ټوټه کوئ او بیا یې د کپلې یا مړۍ په توګه خوړئ، په دې توګه کار په آسانی سره سرته رسېږي.

### خپل ځان له دغې (غ) څخه وژغورئ

خپل ځان له لاندیني (غ) لرونکو عادتونو څخه لرې وساتئ:  
الف- غوسه: له کم عقلتوب نه پیلېږي او په پېښمانۍ سره پای ته رسېږي او دا د نورو په غلطیو باندې خپل ځان ته سزا ورکول دي.  
ب- غفلت (بې پروایي): د خپلو ذمه واریو څخه بې پروایي مه کوئ او د حقوقو او فرایضو په پام کې نیولو سره د خپلو کارونو په بڼه توګه ترسره کولو او پای ته رسولو هڅه وکړئ.

ج- غیبت: د خپل ورور، ملګري او اداري همکار د نه موجودیت په صورت کې د هغوی بد مه وایئ او د غیبت کولو څخه ځانونه وژغورئ، دا خوی د انساني طبیعت په دننه کې ناقراري پیدا کوي او ژوند بې خونده کوي.

د- غلا او خیانت: کارونه یعنې اداري وختونه مو مه غلا کوئ، همدا راز اداري شیان د خپلو شخصي ګټو لپاره مه استعمالوئ، یعنې پرته د کار کولو څخه ځان اخواد پخوا کول، په داسې «<sup>۱۱</sup>» چې تنخوا

پوره اخلي او کار نه ترسره کوي. له خیانت کولو څخه د ځان وژغورلو هڅه وکړئ، ځکه چې داسې کول د ایماندارۍ او رښتینولۍ سرچینه

.۵۵

### کرېډېټ پانه:

کله چې مو په یوه کار کې بې پروایي او لټي پیدا شوه؛ نو تاسې یو کرېډېټ پانه جوړه کړئ، د دې د جوړولو طریقه داده چې د کاغذ په نیمایي کې یوه کرښه وباسئ او د هغې په چپ او بڼي لوري کې دا الفاظ ولیکئ:

<p>ب- بڼي لوری: د هغه کار په ترسره کولو به تاسې ته څه گټه در ورسېږي؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ستاسې په کومو کومو صلاحیتونو او کارونو کې به اضافه والی راولي؟</li> <li>▪ ستاسې په پرمختگ به کومې اغېزې وکړي؟</li> <li>▪ ستاسې په اړونده اړیکو به کومه اغېزه وکړي؟</li> <li>▪ د کامیابۍ په صورت کې به څه وشي او څه به لاس ته راوړئ؟</li> </ul>	<p>الف- چپ لوری: تاسې ولې د هغه کار په ترسره کولو کې بې پروایي او لټي کوئ، چې بیا د هغې لپاره دوه یا درې لاملونه هم وړاندې کوئ، داسې کومه خبره ده چې هغه کار درته یو بوج او ستونزه ښکاري؟! </p>
--	---

یادونه: په تاسې کې به د پورته پوښتنو په ځوابولو سره هرو مرو حرکت او عملي کار کولو مینه پیدا شي.

**وصیت:**

د وصیت په اړه علم او پوهه لاس ته راوړئ، د نبی اکرم صلی الله علیه وسلم یو ارشاد دی چې فرمایي:

((پر هېڅ مسلمان باید دوه داسې شپې تېرې نشي، چې دی پکې د وصیت وړ شيانو او کارونو په اړه لیکلی وصیت ونه لري.)) (مشکاة) نبی کریم صلی الله علیه وسلم دا هم فرمایلي دي چې:

((کوم کس چې تر وصیت کولو وروسته له دې نړۍ څخه ولاړ شي؛ نو هغه په سمه او مستقیمه لاره او د سنت په لاره له دې نړۍ څخه تللی دی او په پرهېزگاری او شهادت مړ شوی او د بېنې په حالت کې له دې نړۍ څخه تللی دی.)) (مشکاة)

په وصیت لیکلو سره ستاسې ډېر بوج سپکېږي او تاسې ته به د آرام او سوکالی احساس وشي؛ نو کاغذ او قلم راواخلئ او د وصیت لیکلو هڅه وکړئ.

**مالي کارونه:**

مالي کارونه او بیا په خاص ډول پوراخيستل او ورکول، پانگه اچونه، د شرکت په کارونو کې تاوان او گټه، مختلفې ونډې، حقوق او فرايض، د ذمه واریو وپشنه او د واکونو بل ته سپارنه او داسې نور مهم شيان وليکئ او په دغو لیکنو مو د اړونده خلکو څخه لاسلیکونه واخلئ او گواهي یې ترلاسه کړئ؛ خو انسان عموماً په دغو شيانو او کارونو کې سستي کوي.

## زکات او میراث:

د زکات او میراث په وېشنه کې ځنډ مه کوئ، الله تعالی د زکات او میراث په واسطه د مال د وېشنې نظام جوړ کړی دی، د زکات د کلني حساب پر ځای هغه په رېښتني او ښه توګه حساب کړئ او هغه په همغه وخت کې و وېشئ، همدا ډول میراث وېشنه د مرحومینو (مړو) تر رحلت سمدستي وروسته ډېر ژر وکړئ، لږ تر لږه د میراث ټول مال او د میراث اندازه، ارزښت او قیمت (Value) وېشنه او د برخو ټوټه ټوټه کول او ټاکل یې سمدستي وکړئ، د میراث ورکول د اصولو او معاهدې مطابق وکړئ، په دې کار کې مه ناوخته کوئ. زموږ خوږ پیغمبر نبي کریم صلی الله علیه وسلم فرمایلي دي:

((د فرايضو (میراث) پوهه خپله زده کړئ او هم یې نورو ته وښايئ، د دې لپاره چې دا نیم علم دی او هغه به وغوښتل شي او لومړنی شی چې زما له امت څخه پورته کېږي، هغه همدا (د میراث علم) دی. (ابن ماجه)

## د خپل اخرت په اړه فکر:

د نورو د دنیا په جوړولو باندې خپل اخرت مه تېاه کوئ، همدا راز د نورو په کارونو او معاملاتو کې دومره وړاندې مه ځئ چې خپل ځان او هم خپل مسؤلیتونه هېر کړئ.

## د یو کار په پای ته رسولو خوښي څرګندول:

کله مو چې کوم اړین کار ترسره کړ؛ نود الله تعالی څخه په هغه کار خوښ شئ او خپله خوښي مو ولمانځئ، مثلاً په خپله اداره کې په داسې وختونو کې تقریرونه او یو د بل سره خبرې وکړئ او هم څه شیریني لکه مټایان و وېشئ، کله مو چې د کور پاکوالی یا کوم بل اړین



کار سرته ورساوه؛ نو کورنی مو هم پخپله خوښي کې درسره یوځای کړئ.

## استغفار او بښنه:

تر اوسه پورې مو چې کوم کارونه کړي وي او په هغه کې درڅخه کومې غلطې شوي وي؛ نو د هغو په اړه له الله تعالی څخه بښنه وغواړئ، همدا راز د خپلو گناهونو څخه توبه وباسئ او په راتلونکې کې د گناهونو د ترسره کولو څخه ځانونه وژغورئ، په دې کار کې لټي او وروسته والی مه کوئ، زموږ په مقدس دین کې د لمانځه د وختونو ترتیب، ذمه واریو احساس او د تهجد لمونځ او داسې نور کارونه دي چې په کې د لټي په نوم کوم شی نشته او نه هم انسان ته په کار دی چې په دې کارونو کې لټي وکړي، له دې پرته د الله تعالی څخه وپره، پرهېزگاري او له ځان سره حساب کتاب کول انسان له لټي او بې پروایي څخه ژغوري، ساتنه یې کوي او هر مهال د الهي مرستې تر سیوري لاندې وي.

## په جنازه کې گډون کول:

د یو بل په جنازه کې شریک شئ او هم داسې احساس وکړئ چې سبا تاسې هم د دې خلکو په څېر د قبر کندي ته ورتلونکي یاست، همدا ډول د قبرونو زیارت وکړئ او د خاورو څخه د هغو جوړو شوو شیانو (د لوبو سامان او نانځکو) د جوړښت په اړه غور او فکر وکړئ او بیا د خاورې په اړه، بیا د انسان په اړه چې څه ډول له خاورې څخه جوړ شوی دی، دا هغه شیان دي چې په تاسې کې د غوره والي راوستلو، ټاکلو او د خیر خوښونې احساس پیدا کوي، که چېرته تاسې نننۍ ورځ د خپل

ژوند د اخرنی ورځې په توگه وبولئ؛ نو باور وکړئ چې په تاسو کې به د عمل قوه ډېره تېزه شي او تاسې به د دې تېزوالي له کبله د خپلو ذمه واریو په اصولو او ارزښت پوه شئ او په هغو کې به پرمختگ وکړئ؛ خو په دې کار کې د خپل صحت او توان خیال هم وساتئ او دا خبره هم له ځانه سره یاده لرئ چې کفن جیب نه لري او قبر برېښنا او گروپ نه لري

### د خپل نفس حقوق:

د خپلې تفريح وختونه وپيژنئ او په دغو وختونو کې حتماً تفريح وکړئ، مه ناوخته کوئ او هڅه وکړئ چې خپل ځان تل تر و تازه وساتئ، ځکه چې دا ستا د نفس حق دی، په خپل شخصیت کې د هر اړخیز توازن پیدا کولو لپاره چې څومره کارونه اړین دي، په هغو کلک عمل وکړه.

### يو څو پوښتنې:

د هغو کارونو او مشورو د زده کړې وروسته دا هیله ولره چې په راتلونکې کې به لاندینو پوښتنو ته مثبت ځوابونه ورکوي، په لیکل شوی بڼه یې ولیکئ:

۱. آیا زما د ژوند هدف څرگند دی؟

.....  
 .....  
 .....

۲. ایا ما خپله تگلاره او هډفونه ټاکلي دي؟

ځواب:.....

۳. آیا د دې کاورنو لپاره وخت بېل کړی دی؟

ځواب:.....

۴. آیا ما د خپلو کارونو لپاره کوم لړلیک جوړ کړی دی؟ آیا هغه په غور سره گورم ترڅو د هغې په لیدو زما د خوځښت احساس پیاوړی شي او له کبله یې زه په یو فعال شخص بدل او کار په ښه توګه سرته ورسولای شم؟

ځواب:.....

۵. ایا زه د دې هڅه کوم چې مهم او ارزښتناک کارونه لومړی ترسره کړم او له عاجلو کارونو سره د مخ کېدو لپاره وړتیا او کسان تیار کړای شم؟

ځواب:.....

۶. آیا په عاجلو حالاتو کې له عقل او هوښیارتیا سره سره د یو ډاډه کس په توګه کار کوم؟

ځواب:.....

۷. آیا زه په فکر، ځیرکتیا او وېشنې سره فیصله کولای شم او بیا پرې په ډاډه زړه کلک عمل کولای شم؟

ځواب:

۸. آیا زه په یوه وخت کې د یو کارد تر سره کولو هڅه کوم او نور کارونه د مناسب وخت لپاره ټاکم؟

ځواب:

۹. کله چې زه یو کار پیلوم؛ نو آیا بیا د هغه کارد پای ته رسولو هڅه کوم؟

۱۰. آیا په ما کې دا وړتیا شته چې د (نه) په ویلو سره د نورو خلکو د کارونو ذمه واري په خپله غاړه وانخلم؟

ځواب:

۱۱. آیا زه خپل ځان په حال (اوسني وخت) کې وینم؟ آیا په تېرو وخت افسوس کوم؟ او آیا په خیال پلاو کې خونه اوسېږم؟

ځواب:

۱۲. آیا زه دا هڅه کوم چې هر کار په بڼه او غوره طریقي سره ترسره کړم  
او د کار پای غوره وي؟  
ځواب:

.....  
.....

۱۳. که په پورته پوښتنو کې د کوم یوه ځواب منفي وي؛ نوزه دا لاندي  
اقدامات کوم

- ..... ۱
- ..... ۲
- ..... ۳
- ..... ۴
- ..... ۵
- ..... ۶
- ..... ۷
- ..... ۸
- ..... ۹
- ..... ۱۰
- ..... ۱۱
- ..... ۱۲
- ..... ۱۳
- ..... ۱۴
- ..... ۱۵

### خېرک اوسئ، لرلیدونکي اوسئ

یوه ورځ یوه صحابي رضي الله عنه عرض وکړ: ای د الله رسوله! راته ووايئ چې په انسانانو کې څوک ډېر خېرک او لرلیدونکي دي؟  
نبي اکرم صلی الله علیه وسلم وفرمایل:

((هغوی چې مرگ ډېر یادوي او د مرگ لپاره ډېر نه ډېر چمتو والی کوي؛ نو کوم خلک چې داسې وي، همغوی خېرک، پوه او هوښیار انسانان دي او همدې خلکو هم په دنیا کې عزت لاس ته راوړی او هم یې د آخرت عزت او درناوی په نصیب شوی. (معجم الصغیر، طبرانی)  
همدا راز رسول اکرم صلی الله علیه وسلم فرمایلي دي:

((هغه کس چې وپرېږي، د شپې په پیل کې په سفر روانېږي او هغه چې د شپې په پیل کې روانېږي، هغه له خوښۍ سره خپل منزل ته رسېږي، یاد ولری! د الله تعالی سودا ارزانه نه ده، بلکې قیمتي او ارزښتناکه ده، پوه شئ چې د الله تعالی هغه سودا جنت دی.)) (ترمذی)

### دعاگانې:

- د ځان لپاره د سهار او ماښام پر وخت څو شیبې د دعاء لپاره وټاکئ،  
څو مسنون دعاگانې یادې کړئ او هر وخت یې تکرار وئ:
- ✓ ای الله! زه له غم، اندېښنې، عاجز کېدو، بې زړه توب او بخیلۍ او د پورونو او خلکو د برلاسی نه تاته پناه دروړم.
  - ✓ ای ربه! زما په رزق او مال کې برکت واچوه.
  - ✓ ای زما پروردگاره! له ما سره مرسته وکړه او زما په خلاف له چا سره مرسته ونه کړې او ماته کامیابي راوېښې او په ما باندې کوم کس ته کامیابي ورنکړې، زما د کارونو تدبیر او سمبالښت وکړه او زما پر خپل د چا د کارونو تدبیر مه کوه، ماته لارښوونه وکړه، ماته په

سمه او مستقیمه لاره تلل آسانه کړې، پر ما تېري کوونکي پر خلاف مې مرستندوی شه. ای الله! ما خپل شکر ویستونکی، ستا ذکر کوونکی، له تا څخه وپربدونکی، ستا اطاعت کوونکی، ستا لوري ته عاجزي او خاکساري کوونکی، تاته زاری کوونکی او رجوع کوونکی بنده کړه، ای زما پروردگاره! زما توبه قبوله کړه، زما له گناهونو تېر شه او راته یې وېښه، زما دعاگانې قبولې کړه، زما حجت او دلیل ته ثبات وېښه، زما ژبه رښتیا ویونکې او زړه ته مې هدایت وکړه او له سینې څخه مې توروالی وباسه (الحزب الاعظم)

✓ ای الله! زه در څخه د نننۍ ورځې او ترې وروسته ورځې خیر غواړم او تاته د دې ورځې او ورپسې راتلونکې ورځې له شر څخه پناه در

وړم.

✓ ای الله! که ته پوهېږې چې زما د نننۍ ورځې ټول حرکات او سکانات زما لپاره خیر دی؛ نو راته مقرر یې کړه او راته آسانه یې کړه او که پوهېږې چې زما حرکات او سکانات زما لپاره شر دی؛ نو ما له هغوی او هغه له ما څخه لرې کړه.

✓ ای الله! ته زموږ د نننۍ ورځې لومړنۍ برخه زموږ د کارونو سموالی، منځنۍ برخه پرمختګ او وروستنۍ برخه کامیابي وگرځوه، آمین.

### وروستۍ پوښتنې

آیا زما نننۍ ورځ تر تېرې ورځې ښه او غوره ده؟  
آیا ما دومره چمتو والی نیولی دی چې زما راتلونکې ورځ (سبا) تر  
نننۍ ورځې غوره او بهتره وي؟  
که پر ما همدا نن د وروستي سفر لپاره روانېدل اړین شي؛ نو ما څه  
تیارې کړی؟

۹/ جدول

کله چې کوم کار تاسې ته دروسپارل شي؛ نو له دې جدول څخه کار او مرسته واخلي.

ستاسې مسؤليت (ذمه واري)				د کار يا پروژې نوم
				د کار در سپارونکي نوم
				د سپارل کېدو نيټه
				تر کوم وخته بايد ترسره شي؟
ستاسې خوښې				
انساني وسايل				
				د کار ډول، تفصيل او خصوصيات
ټولنيز مالي وسايل				
د کار مرحلې				د دې کار گټې
ترتيب	مرحله	کسان	موخه	ادارې ته



## ننه؛ نو کله؟

ستاسې د ځان لپاره				

ځينې وختونه تاسې ته پرته له لارښوونو څخه کارونه در سپارل کېږي، تاسې د لاندیني جدول څخه په گټه اخیستو سره د خپل کار لپاره ښه نقشه جوړولای شئ او په دې اړه د خپلې ادارې له مشر سره خبرې وکړئ چې آیا ستاسې په ذهن کې د دې کار لپاره همدا نقشه غوره ده؟











## په دې کتاب کې به ولولئ:

لټي او ناراستي لوی دښمن دی!  
بې پروايي څه شی ده؟  
د لټي اثرات (خپل ژوند ته څیر شی)  
لږ همت وکړه!  
د شېبو لټي، د پېړيو سزا - يوه عبرتناکه کيسه  
بس لټي همدلته ایسار کړم!  
د لټي، بې پروايي او ناراستي پېژندنه  
له بې پروايي او لټي څخه د تېبنتي ډولونه  
درملنه، حقيقتونه، احساس او مشورې  
خپله نننۍ ورځ تر پروني ورځې ښه کړئ  
فرصت او وخت تر مړينې وروسته لاس ته نه راځي  
د خپل اخرت په اړه فکر  
استغفار او بښنه  
څپرک اوسئ، لرليدونکي اوسئ  
او...

Designed by: Rahmanullah Baheer



يار خپرنديوه ټولنه  
ننگرهار - افغانستان  
۰۷۸۵۵۰۰۷۳۱  
khanbaheer2@gmail.com



گرانو هېوادوالو .....

مونږ چې کوم کتابونه سکین کوو

دغه ټول کتابونه څوځلی له چاپ وتلی وی

او لیکوال، کتابتون هم پری خپلي خرچي یا مصرف گټلي وی

نو هیله ده چې مونږ نه کتابتون، او لیکوال خپه نه شې

چې زموږ ټول هېواد او خاص کر غریب هېوادوال

زموږ ولس غریب، بی علم بی لوست ده مونږ غواړو

له دغو کتابونه څخه گټه واخلي

(ستاسو خدمت گار ورور. عبدالله حېران احمدزی)



په پښتون بچي کتاب

خرڅوڼه ظالم ده



Abd Ul (عبدال)

8 Pending Posts



Abd Ul (عبدالله حېران)

Where did you go to college?



Activity Log



Edit Profile



View As



هغه زده Id مو لږ خراب شو ده دغه کې راسره ملګری شی  
عبدالله حېران

[EDIT BIO](#)

مونږ سره په  
فیس بوک ملګری شی